TARA BENNETT-GOLEMAN
Alchimia emoţională
CUM POATE MINTEA SĂ VINDECE INIMA
Traducere de SABINA DORNEANU



BUCUREŞTI, 2002

TARA BENNETT-GOLEMAN este psihoterapeut şi profesor. Ea a dezvoltat alchimia emoţională, o integrare inovatoare a meditaţiei contemplative şi a psihologiei budiste cu o nouă dimensiune a terapiei cognitive. În ultimul deceniu, a condus seminarii pe tema acestei noi abordări împreună cu soţul ei, Daniel Goleman, autor al celebrei lucrări *Inteligenţa emoţională* (apărută la ed. Curtea Veche, 2001).

— Tara Bennett-Goleman a studiat mai mult de două decenii cu maeştri budişti din Tibet, Nepal şi Birmania. După absolvirea facultăţii, s-a specializat în terapia schemelor în cadrul Centrului pentru Terapie Cognitivă din New York, concentrându-se asupra modalităţilor de schimbare a tiparelor emoţionale negative. A activat în cadrul unor proiecte umanitare de sprijinire a persoanelor fără locuinţă din Tibet sau a celor care luptă pentru cauza Tibetului; de asemenea, a acordat consiliere umanitară pentru persoanele în vârstă sau grav bolnave. Studiază de multă vremearanjamentele florale japoneze şi ceremonia ceaiului, ca şi dansul indian *Kathak*. Trăieşte în Massachusetts.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale BENNETT-GOLEMAN, TARA

Alchimia emoţională / Tara Bennett-Goleman trad.: Sabina Dorneanu Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2002 424 p.; 20 cm (Cărţi cheie; 57)

ISBN 973 – 8356 – 71 – 7

I. Dorneanu, Sabina (trad.)
159.9232
Coperta colecţiei de DAN PERJOVSCHI Coperta de DAN STANCIU
TARAGOLEMAN EMOŢIONAL ALCHEMY How the Mind Can Healt the Heart
Copyright e 2000 by Tara Bennett-Goteman
Published by arrangements of Harmony Books, a division of Random House, Inc.
e Curtea Veche Publishing, 2002; pentru prezenta versiune în limbă română
ISBN 973 – 8356 – 71 – 7
Pentru a trezi lumina raţiunii, aflată în fiecare
I
Cuvânt înainte

Toţi căutăm fericirea şi niciunul dintre noi nu vrea să sufere. Deoarece scopul vieţii noastre este tocmai acela de a fi fericiţi, este important să descoperim ce anume ne aduce cea mai mare fericire. O experienţă, fie ea fericită sau nefericită, este de natură mentală ori fizicăuân general; mintea este cea care exercită cea mai mare influenţă asupra noastră. De aceea, trebuie să căutăm să dobândim, Pacea mentală

Cu toate că progresul material este important pentru avansarea omenirii, în cazul în care vom acorda prea multă atenţie aspectelor exterioare şi prea puţină evoluţiei interioare, dezechilibrul rezultat va da naştere unor probleme. Pacea interioarăeste cheia: dacă suntem împăcaţi cu noi înşine, vom putealăcelată-iferitelor situaţii cu cf”™ sj-înţelepciune, râră aceastjhpacfconteripară, oricât de prosperă arâv7 taţa7 rroa-57 Vom fi întorctmimrelngnj-aţi; tulburaţi saî Tneferigâţi tuhrixâoij-item împăaâţfrrqîşi cuâer-ijjji-iăhinci and comunitatea în care trăimesfe paşnică Techilibrată, ea poate împărtăşi această pace şi comunităţilor învecinate şi aşa mai departe. Atunci când simţim dragoste şi compasiune

pentru ceilalţi, nu doar că îi vom face să se simtă iubiţi şi înţeleşi> dar acest sentiment ne va ajuta şi pe noi să ne construim fericirea şi pacea interioară.

Ca adept al budismului, am învăţat că pacea noastră interioară este tulburată cel mai mult de emoţiile perturbatoare. Toate gândurile, emoţiile şi evenimentele mentale care reflectă o stare de spirit negativă sau lipsită de compasiune ne subminează în mod inevitabil pacea interioară. Toate gândurile şi emoţiile negative, precum ura, mânia, îngâmfarea, zgârcenia, lăcomia, invidia şi altele asemenea ne tulbură echilibrul interior. Mai mult, ele aujin efect dăunător şi asupra sănătăţii noastrejizică. În sistemul medical tibetan, tulburările mentale şi emoţionale sunt considerate de multă vreme cauze ale mai multor afecţiuni organice/ printre care şi cancerul. Oamenii de ştiinţă şi medicii din Occident aderă într-o măsură tot mai mare la acest punct de vedere.

Emoţiile perturbatoare sunt sursa esenţială a comportamentului Tlmorar Ele (stau; de asemenea, la originea angoaselor, a depresiilor, a confuziei şi a stresului) care astăzi sunt o parte integrantă a vieţii noastre. Dar pentru că de cele mai multe ori nu reuşim să ne dăm seama de potenţialul lor distructiv, nu vedem nici nevoia de a ne debarasa de ele.

În lucrarea de faţă, *Alchimia emoţională*, Tara Bennett-Goleman oferă o metodă de calmare a minţii şi fijdibeiiirg-giritululde jgmoţiile perturbatoare: este o aplicaţie practidă a contemplaţiei pe tărâmul emoţional. Pornind de la experienţa sa personală, autoarea a asociat cunoştinţe şi metode din ştiinţele cognitive, neurologie şi psihoterapie cu cele din psihologia budistă şi tehnica meditaţiei. Ea îi învaţă pe oameni să folosească metoda contemplaţiei cu scopul dearelaxa-coit strângerile obiceiurilor mentale şi emoţionale, căreî Tâmpiedică să fie îericijij

Un mare maestru spiritual tibetan, care îi învăţa pe

discipoli să-şi elibereze mintea, a remarcat odată că una dintre cele mai minunate calităţi ale minţii este aceea că poate f-transf orj mâtă) Mă rog ca aceia care vor citi această carte şi vor pune în practică sfaturile conţinute în ea să fie într-adevăr capabili să-şi transforme mintea, să depăşească emoţiile perturbatoare şi să dobândească un sentiment de pace interioară. Atunci vor fi nu doar mai fericiţi cu ei înşişi, ci vor contribui, fără îndoială, la pacea şi fericirea tuturor.

Sfinţia Sa DALAI LAMA
3 iunie 2000

PARTEA ÎNTÂI
Alchimia emoţională

Z



O alchimie interioară

De la fereastra hotelului la care sunt cazată în Londra, mi se înfăţişează tumul Big Ben, o prezenţă elegantă, proeminentă, suprapusă peste panorama râului, a norilor neliniştiţi şi a liniei confuze a orizontului-Big Ben este o piesă arhitectonică grandioasă, dar privirea mea se simte atrasă mai curând de priveliştea neîngrădită, nesfârşită a cerului şi a râului.

— Panorama în care, se încadrează rotunjimea blândă a turnului Big Beri e înconjurată de o multitudine de alte turnuri şi poduri splendide, care se găsesc chiar în centrul imaginii care mi se înfăţişează de la fereastra mea. Observ că mintea mea, la prima vedere, pare să se lase păcălită de întinderea nesfârşită a ceiiilui acoperit de nori şi de priveliştea relaxantă a râului, care arată ca o magnifică pictură în ulei a vreunui artist peisagist de la începutul secolului sau un instantaneu fotografic perfect. e Dar dacă privesc mai bine, cu atenţie meqrdaţă, îmi dau seama că aparenţa de instantaneu imobil a acestei scene

se dizolvă într-un vârtej de mişcare continuă, într-o înşiruire constantă de mici modificări ce se adaugă acestei vaste imagini în schimbare. Pe măsură ce norii plutesc pe cer, forma lor se modifică mereu, imperceptibil, iar uneori cerul se crapă în petice, lăsând razele soarelui să se scurgă în peisaj, transformând umbrele în oaze de lumină. Clădirile, străzile şi autobuzele de un roşu strălucitor capătă o luminozitate translucidă ătiirici când, pentru o clipă, sunt scăldate în lumină. Scena din faţa ochilor mei sclipeşte cu o energiecinetică. jj-Lafelse întâmplă şi cuâpeisajele noastre irrioar-TFumbarea percepţiei mele oglindeşte felunrrrărelmi funm-ează jnjnteajfaxe tendinţă deapresupune că a cuprins întreaga privelişte încă de la prima vedere, de a se grăbi fără să privească mai atent, dar, în mod surprinzător, atunci tind continuă să scruteze mai atent imaginea, descoperă că mai sunt şi alte lucruri, ascunse dincolo de presupunerile iniţiale. Mult prea adesea credem că primele impresii, concluziile pe care le tragem după ce aruncăm în grabă o privire sunt un adevăr incontestabil.

[Dar dacă vom continua să privim cu atenţie, vom deveni conştienţi şi de alte detalii şi nuanţe, de schimbări şi gânduri mai profunde şi dejnulte altelej Vom vedea lucrurile mai aproape de „cgga-ce. şânţ elg sinu doar aşa cum ne apar ele. Vom putea dobândi o înţelegere mai corectă a momentului., (Dacă ne vom menţine privirea aţirifâfă Tasupra interiorului nostru, căutarea va scoate uneori la iveală, în spatele măştilor pe care le purtăm, durere. Dar dacă vom continua să privim, Vom vedea cum tocmai tiparul mental al durerii ne determină să purtăm aicea mască, iar dacă investigăm mai departe, voiţi vedea cum acele tipare se schimbă şi se reordonează. Vedem cum-reacţiile faţă de propriile noasţye emoţii ne ţin departgjfe noi iar dacă vom continua să ne concentrăm, permiţân-Hu-he să tim încă şi mai oneşti cu noi înşine, conştientizarea noastră va fi şi mai profundă, dezvăluind şi

dizolvând, îndepărtând straturi succesive pe măsură ce privim din ce fii1 ce mai în profunzime, Vom-intra m-jontact cu segmente mult mai-autenticgjdg fiinţei noastrgjlă început, pentru mbmente scurte Apoi, dacă ne vom păstra atenţia îndreptată către acele segmente din noi, vom intra în contact cu o sursă care inundă lumină asupra tdfuror straTOrtâoriftân

Această căî Tgne învaţă să ne văempe noijjnşine aşa cum sunteny şi nu aga cum părem la prima vedere, cm<l ne p-rcei pan prin(HIrpreiu35 or – Şmoydnalej Vom vedea cum, cu ajutorul – o metodă prin care mintea este antrenată să-şi extindă sfera conştientizării, devenind în acelaşi timp mai precisă putem depăşi Umătg1 le care ne guvernează modul în care ne percepem de regulă. Vonâaflacum putem să ne debarasăm deţnitoiae-5 ţionalfe care ne subminează viaţa şi relaţiile. Cu ajutorunffâo Fexerciţii corecte-delcijpteiiş Taţ-vonrdggcoperi cum putem investiga acest Tobiceiuri emoftonal & astfel încât să dobândim ciatâteto necesară pentru a; putea distinge între aptarenţă şi realitat. u

Forţa contemplaţiei

Am remarcat puterea acestei distincţii în vieţile pacienţilor mei. O pacientă de-a mea era obsedată de acuzaţiile pe care şi le aducea singură, ori de dte ori socotea că nu a făcut destul de bine un anumit lucru. Deşi avea o carieră de succes, era cel mai dur critic al ei. De exemplu, odată mi-a spus: „Am avut de făcut o prezentare foarte importantă săptămâna trecută – urmau să fie de faţă o mulţime de oameni a căror părere contează mult pentru mine. Aşa că m-am pregătit mai mult decât de obicei şi credeam că m-am descurcat bine. După aceea, foarte mulţi dintre cei prezenţi m-au felicitat. Dar cineva mi-a spus: «Te-ai descurcat de minune. Totuşi, prezentarea putea fi mai scurtă.» Mi-a fost de-ajuns. În următoarele zile nu m-am mai putut gândi decât la faptul că prezentarea mea durase prea mult. Mă trezesc în miezul nopţii făcându-mi

griji pentru acest lucru”.

Acesta nu era un eveniment izolat. Munca ei, căsnicia, felul în care îşi îngrijea copiii, chiar felul în care gătea serveau ca puncte de declanşare a sentimentului că niciodată nu făcea nimic suficient ide bine. Acest sentiment pur şi simplu o hărţuia. Era o preocupare constantă, care îi afecta cele mai intime relaţii şi care făcea din cea mai mică provocare o ocazie de a se îndoi de sine şi de a se critica.

O investigaţie sistematică a făcut-o să-şi dea seama de faptul că la rădăcina, acestei, preocupări se ascundea un tipar emoţional, şi anume convingerea profundă că, oricât de bine ar fi făcut un anumit lucru, niciodată nu s-ar fi putut ridica la înălţimea standardelor ei de neatins. Această convingere absurdă: îi deforma percepţia, aşa că nu putea remarca dovezile care îi arătau că acţiunile ei erau foarte reuşite. Devenea astfel extrem de severă cu sine, se păcălea singură şi nu mai reuşea să se bucure de lucrurile cu adevărat importante din viaţă. Contemplaţia ne ajută să identificăm aceste tipare emoţionar le ascunserpunându-le în lumină şi ajutându-ne să ne elifre

„RHM ffp mih-Ţirrr Tnfiţip Inn

Certurile într-un anumit cuplu ajunseseră la un moment dat aht de puternice, încât ameninţau relaţia. O conştientizare prin intermediul contemplaţiei le-a permis celor doi parteneri să depisteze tiparele asetmse care îi determinau să poarte, în esenţă, aceeaşi discuţie la nesfârşit. De câte ori ea era nesigură cu privire la sentimentele lui, devenea insistentă. El avea sentimentul că ea doreşte să-i impună anumite lucruri, şi se ţeplia, înfuriindu-se. Rezultatul: o ceartă serioasă. Privind lucrurile cu mai multă atenţie, după ce partenerii s-au calmat, aceştia au reuşit să înţeleagă faptul că replierea lui furioasă şi insistenţa şi frustrarea ei erau reacţii emoţionale în faţa unei realităţi simbolice fundamentale.

La o analiză mai atentă, s-a dovedit că certurile lor

constante aveau prea puţin de-a face cu subiectul în discuţie şi mai mult cu înţelesurile simbolice ale situaţiei care constau în teama lui de a fi dominat şi sensibilitatea ei extremă faţilde" rrmalele-e respingei-rdatorată unui sentiment profund de privaţiune emoţională?) Ifnvăţând să identifice aceste reacţii emoţionale tipice şi să se dezbare de ele, cuplul a reuşit să Wite certurile şi să comunice mai bine.

J O femeie care practica meditaţia, cu multă devoţiune încerca să îndepărteze suferinţa trezită de sentimentul dezolare pe care îl resimţise întreaga viaţă; însă mergând multă vreme la centre de recuperare, s-a trezit că era şi mai dominată de acest sentiment atunci când medita. După cum spunea chiar ea: „Nebunia te urmăreşte şi urmând o cale spirituală". Ea a. Învăţat să perceapă transparenţa suimjtareauUJdmp ancestor puternice reacţii emoţionale. Acest lucrui-a permis să le folosească drept combustibil pentru meditaţiile ei, dând o nouă profunzime compasiunii ei pentru sine şi pentru ceilalţi. Transformarea începe cuâljrelenuleiorjgopHIB onării noastre, astfel încât să p-emvedea lucrurile mai clar, aşa cum sunt în realitate. V-aţi putea întreba jidar cine sunteu, dacă nu suma tiparelor riigle nbişou-e. prinarejvăd lucrurile şi prin care mă definesc? Acestei întrebări i se poate răspunde din două perspective, una psihologică şi una spirituală – un proces de autocunoaştere pe care sper că această carte vă va impulsiona să-l parcurgeţi.

Metafora alchimiei

„Fiecare lucru trebuie să se transforme în ceva mai bun şi să dobândească un nou destin", scrie Paulo Coelho în romanul său *Alchimistul*. Coelho descrie lumea ca fiind doar partea vizibilă a lui Dumnezeu, în timp ce forţele spirituale invizibi-Te'puse în joc ne rămân în mare parte necunoscute. (Procesul alchimic are loc atunci când planul spiritual intră în contact cu planul material—)

Cartea lui Coelho mi-a fost oferită de un pacient; el

mi-a spus: „Asta îmi aminteşte de ceea ce am făcut la şedinţele noastre”. Într-adevăr, alchimia oferă o metaforă potrivită pentru procesul pe care îl voi descrie.

Legenda spune că alchimiştii căutau o piatră filosofală magică pentru a transforma plumbul în aur. Dar (plumbul şi aurul, în doctrina filosofică a alchimiei, erau metafore pentru anumite stări interioare: disciplina alchimistului era una a transformării psihologice şi spirituale) Alchimiştii au înţeles că misterul penare încercau să-l rezolve nu se găsea în afară, ci în interiorul & afletului.

Unele şcoli de aledlimie asemănaurea He spif normală cu un (c-une-ar clarviziunea, luciditatea. cufd-amantul. Se pare clâări lumea materială nu există contrast mai mare decât acela dintre cărbune şi diamant, însă cu toate acestea cetg aranjamente diferite ale unor molecule jderi mrn Hi amantul gste-un arbune transrmat/,.tQ.t, aşa-cla îi ta tea se poa, te naşte din confuzig. J „În metafora alchimiei, nu aurul este cel ce-mi trezeşte interesul – un obiectjy grandios – ci mai curând importanţa acordată Te-t-i transformiăni-un pacient, care studiase medicina chinezei practica acupunctura, mi-a spus că acest cuvânt, „alchimie”, descrie mai bine decât oricare altul asociez nea contemplaţiei cu procesul emoţional: „Alchimia înseamnă a amesteca totul la un loc, fără a încerca săjESppţfri sau scorectezi ceva – înţelegând că pir-peea ce părţe din procesul demvătare şi de pdecarfl „fr.

roFt-pla He]Vgd & crurile aşa mmsânfrjittră ajni berca să Je schii-ăm-ideiea/este să dizolvăm raxa-Q

avem-atunci ond hrăim-motn Trare ne tulbură, a-d griffiăft nu respingem şi acea emoţie. jlontemplaţia poate sdumba modulrn care ne raportăm la stărileemotionăâe-srmanjer-jnj care le percepem; asta nu înseamnă şi eliminarea ăcestn-tărjj LjOIH – ura Tsoarelui care evaporă umiditatea norilor-r-alchimia naturii – e la fel ca flacăra blândă a contemplaţiei care împrăştie norii emoţionali ce

umbresc natura noastră interioară. Efectele unor astfel de perioade de claritate pătrunzătoare pot fi efemere, pot dura doar până la formarea următorilor nori emoţionali. Dar aprinzând iar şi iar flacăra clarităţii – îndreptând-o către aceşti nori interiori, lăsând-o să penetreze şi să dizolve ceaţa din minţile noastre – vom intra în miezul acestei practici, pe care o putem deprinde.

Având instrumentele adecvate pentru conştientizare, cu toţii dispunem de potenţialul de a practica alchimia interioarjLAvem abilitatea naturală de a transforma momentele de confuzie în clarviziune. În timp, pe măsură ce facem acest exerciţiu cu sentimentele care ne tulbură, putem începe să înţelegem care sunt cauzele lor.

În cea mai mare parte, această înţelegere este de natură psihologică, mai ales la început. Dar dacă vom continua acest exerciţiu, vom putea înţelege şi modul în care se desfăşoară procesele minţii noastre, lucru care ne poate aduce eliberarea spirituală. E ca şi cum în viaţa noastră ar exista două niveluri ale realităţii: unul dominat de tiparele emoţionale adânc înrădăcinate, şi altul care este liber de astfel de tipare determinate. Contemplaţia ne oferă spaţiu de manifestare în absenţa unei astfel de condiţionări.

Alchimia emoţională face posibilă transformarea tulburării şi a confuziei noastre în claritate pătrunzătoare, Xproape în ori<ce situaţie nefericită”, spune Nyanapemifolhera-un călugăr budist, „există posibilitatea transformării, prin care indezirabilul se poate schimba într-un fenomen benefic)

V Există [în alchimia emoţională o manevră de judo simplă, dafmgenioaş: îmbrăţişarea tuturor experienţelor ca părţi ale Umilproces de transformare, fădnd din ele obiectul asupra căruia se concentrează contemplaţia. În loc să vedem în tulburare şi confuzie stări care ne distrag, ne dăm seama că şinele pot deveni ţinta atenţiei noastre. „Astfel”, spune Nyanaponika, „duşmanii se transformă în

prieteni, pentru că toate aceste tulburări şi fcatgiantagonice ne everdâî-ătători". n".

Rafinarea conştientizării în>„"). M:

Fizica de explică ce se întâmplă atunci când ceaţa acumulată este atât de groasă încât, pentru început, lumina soarelui nu o poate străbate pentru a o îndepărta. Iniţial, lumina se reflectă în picăturile de apă, fiecare dintre ele funcţionând ca o mică oglindă sferică, ce împrăştie lumina în toate direcţiile. Pe măsură ce prezenţa constantă a soarelui încălzeşte picăturile de apă ce formează ceaţa, ea începe să se risipească treptat. În cele din urmă, se împrăştie complet.

Acest fenomen se aseamănă cu alchimia emoţională-are loco transformare a unei stări emoţionale confuze, ceţoase în claritate şi iluminare-Contemplaţia, o cui ti care a conştientizărih este focul acestei alchjmii interioare. Repet, aceasta nu înseamnă că ceaţa Hân minte* noastră se va ridica ori de câte gri devenim conştienţi de ea. Dar se *poate* schimba fgluljn care percepem diferitele stări mentale cu care ne confruntăm şi felul în care ne raportăm la eleQ – ilontemplaţia este o conştientizare meditativă/. care culţi vifcăpăcitatea de a vedea lucrurile aşa cum sunt de la un moment la altul yDe regulă, atenţia noastră rătăceşte la întâmplare, lăsându-se purtată de gânduri de moment, amintiri trecătoare, fantezii captivante, fragmente de imagini ale lucrurilor văzute, auzite sau percepute în vreun fel sau altul. În schimb, contemplaţia este un tip dvatentie susţinută Tlcare nu! cedează în faţa diversiunilor îndreptată-asu-a – moesH. rmntii. fin loc să ne lăsăm duşi sau captivaţi de un gând Saul] sentiment-rin contemplaţie observăm în mod riguros cum vin şi se duc acele gânduri şi sentimentee k în esenţă, contemplaţia presupune un nou tip de atenţie: ea este o cale de a lărgi sfera conştientizării şi de a-i rafina precizia. Prin acest gen de jăntrenament al minţujjinvăţâin să ignpjăiricele-gândnri-lsentimente carejjjlig te jgde la momentul prezent

şi să conştoitizăm înpermanenţă experienţa îmiat Dacă diversiunile daunaştere confuziei emoţionale, capacitatea de a continua să ne concentrăm atenţia aduce mai multă claritate şi înţelegere A

«i Contemplaţia îşi are rădăcinile într-un vechi sistem de psihologie budistă; prea puţin cunoscut în Occident, care oferă chiar şi în zilele noastre o înţelegere elaborată a emoţiilor traumatizante care ne subminează fericirea. Această psihologie oferă o abordare ştiinţifică proceselor interioare, este o teorie despre minte pe care oricine, budist sau nu, o poate pătrunde şi de care poate beneficia. În cadrul acestei abordări centul nu-Se-pune. atiptepioblemeh-ecare-lra arrpsul la claritate* * jăn-ţfitea i-]jpfii\Dară putem avea acces la acestea, problemele noastre devin mai lesne de administrat; ele vor fi mai curând jjportuntifiti pPntriJ-fHrtT7Ă ţa-jjecât ameninţări ce. trebuie evitateli

Psihologia budistă are o perspectivă pozitivă inedită asupra naturii umane: problemele noastre emoţionale săpt considerate temporşue şişuperficiale-Accentul se pune pe ceea ce este *bun* în noi, un antidot la fixaţia psihologiei occidentale asupra a ceea ce este rău, Psihologia budistă recunoaşte emoţiile noastre cu potenţial Traumatizant, dar consideră că eje acoperă bunătatea noastră (Menţială aşa cum norii acoperă soarele. Momentele noastre întunecate şi cetejia» neplăr-ite, sentimente sunt o oportunitate pentru descoperirea înţelepciunii noastre naturale, dacă alegem să le folosim îţy j-l scopll Atenţia contemplativă ne permite să explorăm împrofun – zime momentul, să îl percepem cu p mai mare acuitate decât dacă l-am cerceta acordându-i o atenţie obişnuită. În acest sens, contemplaţia formează o atenţie „înţelegăgră”, un spaţiu de claritate care se creează atunci când r-kalmăm mintea-Ea ne face să fim mai receptivi la şoaptelejntelep Hunii nna-fre uituitive înnăscute.

Sinteza alchimiei emoţionale

Practicând meditaţia, dar şi în calitate de psihoterapeut şi îndrumător de seminarii, am descoperit că prin combinarea conştientizării contemplative şi investigaţiei, psihologice se obţine un instrument puternic pentru a penetra sentimentele confuze. Am aflat că această reflecţie meditativă ne poate furniza o înţelegere extraordinar de subtilă a tiparelor noastre emoţionale, ajutându-ne astfel să găsim căiprincaresă anihi-Tămiixa-profim şi. obiceiurijiishnacfi-r—".

Această sinteză are mai multe surse: psihologia budistă şi tradiţia meditaţiei contemplative, budismul tibetan, psihologia cognitivă, terapia cognitivă şi neurologia. Descoperirea ştiinţifică importantă din spatele alchimiei emoţionale este aceea că, prin intermediul contemplaţiei, creierul trece de la emoţii perturbatoare la emoţii pozitive şi rămâne maleabil de-a lungul vieţii, schimb indu-se pe măsură ce învăţăm să renunţăm la vechile obiceiuri. De asemenea, neurologia dezvăluie faptul că sânţemjn-ijnjaţa iinej-e-eritoiciale – Q>e durata unei secunde „magice" putem respinge un impuls emoţional dăună a tor-Eu pun toate aceste descoperiri în practjţăj *

Am descoperit două metode deosebit de eficiente în ce priveşte depistarea şi transformarea tiparelor emoţionale: meditaţia contemplativă îi o adaptare recentă a terapiei cognitive, numită-terapia schemeicare urmăreşte corectarea tiparelor emoţionale de inadaptare. Ambele metode – cea veche şi cea modernă – scoF & lumină tiparele emoţionale distructive, iar acesta este primul pas către eliminarea lor.

rpnştienfe-rpa grpstnr tipaţy emoţionale reprezintă primuâpas deoarece în cazul în care nu le depistăm şi nu ne confruntăm cu ele pe măsură ce sunt declanşate de anumite evenimente din viaţa noastră, atunci ne vor dicţa-cum. & a.percepem şi cumjă acţionăm. şi cu cât ne domină mai mult, cu aht îşi reînnoiesc prezenţa, infiltrându-se în

relaţiile noastre, în munca noastră şi în cele mai elementare atitudini faţă dev noi înşinej

La începutul activităţii mele de terapeut, m-am pregătit cu dr. Jeffrey Young, fondatorul Centrului de Terapie Cognitivă din New York. Pe atunci, el punea le punct terapia schemei, care urmăreşte tratareajjpaxelor de inadaptare, sau schemele, cum ar fi sentimentul privaţiunii emoţionale sau perfecţionismiil nemilos. Atunci când am făcut terapie cu propriii mei pacienţi, am combinat contemplaţia cu terapia schemei, fiindcă păreau să se completeze în mod armonios şi natural.

Ihrapia schemei ne oferă o diagramă cuprinzătoare a obiceiurilor distructive. Ea detaliază, de exemplu, aspectele emoţionale ale fricii de abandon, cum ar fi temerea constantă că partenerul ne va părăsi; sau aspectele sentimentului He inferioritate, unul dintre acestea fiind \teama iraţională că o problemă minoră la locul de muncă ne va face să ne pierdem slujba şi să rămânem pe drumuri)

— Există zece astfel de scheme principale (şi nenumărate variaţii); cei mai mulţi dintre noi au una sau două probleme de acest gen, deşi există numeroşi oameni care suferă într-o anume măsură de multe alte tulburări. Alte scheme uzuale includ teama că nu suntem iubiţi, că oamenii ne-ar respinge dacă ne-ar cunoaşte cu adevărat; neîncrederea, msmciuncă constantă că oamenii apropiaţi ne vor trăda; excluderea socială/ sentimentul de neaparţenenţă; teama câe eşec Tsentimentul că nu vom putea reuşi în ceea ce iacem7 subjugarea; faptul de a ceda întotdeauna în faţa dorinţelor şi cererilor altora; şi îndreptăţirea, sentimentul că suntem speciali, situându-ne astfel cumva dincolo de regulile şi de limitele comune.

O primă aplicaţie a contemplaţiei este recunoaşterea unuia sau a mai multor tipare de acest fel în noi înşine. Simplul fapt de a înţelege cum operează aceste tipare în viaţa noastră ne este de un real ajutor” Iar faptul devfi

cemtemplăevi reiaazălcons5 ingerM-acestor riparejân continuare, avem cale liberă să folosim instrumentele terapiei schemei pentru a corecta în profunzime aceste fixaţii distructive.

Aplicaţii ale contemplaţiei

Vă voi da un exemplu ca să înţelegeţi rolul de catalizator al contemplaţiei în alchimia emoţională. La începutul practicii mele, o pacientă, pe care o voi numi Maya, a venit să-mi ceară ajutorul, deoarece se lupta cu o colită ulceroasă cronică. Ca parte a terapiei, i-am vorbit Mayei despre contemplaţie, de care ea era deja interesată şi pe care a început să o practice regulat. Eu însămi practicam contemplaţia din 1974 şi o foloseam atunci când mă ocupam de bolnavii aflaţi pe patul de moarte. Am participat la un program intensiv de pregătire, desfăşurat într-un spital, sub egida Facultăţii; de medicină a Universităţii din Massachusetts, program supervizat de Jon Kabat-Zinn, care a pus la punct o aplicaţie extrem de interesantă a contemplaţiei pentru a-i ajuta să se vindece pe pacienţii care sufereau de tulburări datorate stresului.

Terapia mea cât Maya s-a extins dincolo de problemele ei de sănătate, intrând în sfera chestiunilor emoţionale mai profunde. Observându-şi reacţiile în timpul contemplaţiei/ a remarcat că acele crize ale ei erau asociate cu un anume tipar emoţional: un perfecţionism inflexibil, sentimentul că nimic din ceea ce făcea nu era vreodată destul de buntrebuia să fie perfect. Apoi ne-am extins sfera preocupărilor, pentru a include cercetarea acestor tipare. După mai multe luni, simptomele colitei s-au diminuat.

Între timp, Maya şi-a format obiceiul de a practica metoda contemplaţiei pe durata momentelor neplăcute din timpul zilei. Una dintre modalităţile în care a aplicat contemplaţia s-a concretizat în lupta ei cu tendinţajdemânca excesiv: abuzul de alimente grase nu putea avea un efect pozitiv asupra colitei. Aşa că Maya a

decis să se folosească de fiecare impuls de a mânca. făcând din el obiectul contemplaţiei. De fiecare dată când simţea nevoia irezistibilă de a înfuleca ceva, se abţinea şi încerca în schimb să devină conştientă în mod deliberat de toate senzaţiile, gândurile şi sentimentele din mintea şi corpul ei. A observat că-dorinţa puternică de a-şi satisfacg-pofta de mâncare însoţea oftare de disconfort.

(Unpbicel precum alimentaţia excesivă poate ascunde probleme emoţionalei într-o zi, în timp ce Maya îşi investiga cu atenţie această dorinţă, a constatat pe neaşteptate că dorinţa de a mânca, ajunsă la apogeu, masca de faptţiune. Pe măsură ce această investigare atentă a devenit mai precisă, şi-a dat seama că geele sentimente nu aveau de fapt nici. O legătură cu mâncarea, ci izvorau dintr-o nevoie-pmfupdă de a umple un gol afectivi Sentimentul pe-prrvauijne-gmfliigrtg/A jeu alte cuvhitesentimentul că nu se va bucura niciodată de suficientă iubire sau atenţie – era pentru ea o problemă majoră. Şi aceasta o făcea să simtă nevoia să mănânce.

Forţa acestei descoperiri a fost impresionantă. Dar Maya şi-a continuat eforturile. Pe măsură ce a explorat acele gânduri şi sentimente – observându-le fără să se identifice cu ele şi fără să se judece – a remarcat cum-le se estompează sâân cele din urmă dispar. Deoarece impulsurile vizate s-au atenuat, acelaşi lucru s-a întâmplat în cele din urmă şi cu nevoia ei de a mânca. Odată ce a ajuns să practice în mod consecvent contemplaţia, de câte ori simţea nevoia imperioasă de a face un exces alimentar, descoperea în ea o forţă nouă, rări fosttrnărmntul erayal. & mjr ţieptpofta. Altfel a dnhândî Hil? erlaje Zfiind capabilă să afle căi mai sănătoase de a se bucura de afecţiunea după care tânjea.

Convingerea profundă care stătea la bazaproblemei Mayei era aceea că nu se va bucura niciodată de suficientă afecţiune sau atenţie, că va suferi întotdeauna privaţiuni în plan emoţional, (Astfel de convingeri nocive cu privire la

noi înşine şi la lumea înconjurătoare sunt extrem de puternice; atunci când sunt declanşate, simţurile o iau razna şi percepţia ne este Hpfomtată. El-artii pânoţi-avexageraţfiu precum rruriia incontrolabilă, autocriticaaură, retragerea afectivăiau, în cazul Mayei, exceselejăstfel de tipare câe gândire, de sentimente şi de obiceiurî Taa inc înrădăcinate, se numesc scheţne de inâdaptare-le voi descrie mai detaliat în capitolele 4 şi-7 Acest gen de-biceiuri emoţionale acţionează ca nişte Sgoţile care deformează realitatea, inducându-ne în eroare, determinându-ne să credem că lucrurile sunt aşajcuiilpar

Calea către transformarea emoţiilor

Atunci când l-am sugerat Mayei să folosească metoda contemplaţiei pentru a-şi analiza simptomele colitei şi impulsul de a mânca, extindeam aria de aplicare a contemplaţiei dincolo de utilizările ei tradiţionale, de iqeditaţia asupra experienţelor noastre cotidiene, către o explorare intenţionată a tărâmului problemelor emoţionale şi a tiparelor de inadaptare. Acest caz şi altele similare au marcat un punct de cotitură în activitatea mea terapeutică: mi-au dezvăluit puterea contemplaţiei de a-i ajuta pe pacienţi să întrevadă tiparele emoţionale. În alte circumstanţe invizibile, aflate la originea suferinţei lor.

Pentru mine a fost foarte clar că asocierea contemplaţiei cu psihoterapia sporea în mod semnificativ eficienţa acesteia din urmă. Am fost uluită să văd dt demult era accelerat pro – cesul terapeutic atunci când cineva practica metoda contemplaţiei. Lucrând cu pacienţii mei, am descoperit că din asoderea at-nţiai investigaţia psihologică rezultă un instrument eficace pentru cultivarea înţelepduiaiijemotiQ yle la un nivel practic-l zi» X

Practicarea îndelungată a psihoterapie! atrage de regulă după sine conştientizarea tiparelor emoţionale în detaliile lor, astfel încât să poată fi investigate, să se poată reflecta asupra lor şi apoi să fie schimbate. Contemplaţia

însă poate face ca *orice* sistem psihoterapeutic să fie mai precis şi mai eficient, ajutându-ne să ne punem priceperea în slujba Mcului/în ldesăprivim terapia sau chiar pe terapeutul însuşi ca pe un medicament, putem să ne reorientăm atenţia asupra proprietăţilor tămăduitoare ale înţelepciunii noastre interioare Această chemare la trezire nu ar trebui să fie un eveniment izolat în viaţa noastră; nu ar trebui să fie un proces practicat doar în cele câteva ore răzleţe petrecute în cabinetul terapeutului. Prin practică, contemplaţia se poate transforma într-un proces cotidian

Contemplaţia poate fi asociată, practic, cu orice formă de psihoterapie, nu doar cu terapia schemei. Dacă în această perioadă urmaţi o psihoterapie, contemplaţia vă poate oferi o cale de a vă cultiva<ei mtul bhsprva Hpî>irarp vă va fi de folos în orice situaţie dificilă cu care vă confruntaţi pe parcursul zilei. (Combinarea contemplaţiei cu psihoterapia vă poate ajuta să exploataţi la maximum oportunitatea acestei cunoaşteri de sine pe care v-o oferă terapia pe care o urmaţii)

Bineînţeles, nu e nevoie să urmaţi o psihoterapie pentru a aplica metoda contemplaţiei în analiza tiparelor modului dvs, de reacţie emoţional. Această lucrare urmăreşte de asemenea să vă înveţe să asociaţi contemplaţia cu emoţiile, iar pe această temă eu susţin seminarii de mai bine de zece ani. Am descoperit că aplidnd aceste metode, oamenii devin mai receptivi, mai atenţi şi mai pricepuţi în administrarea reacţiilor emoţionale care îi incomodează; Cartea aceasta reflectă nenumăratele dimensiuni şi aplicaţii ale contemplaţiei. Unii cititori pot afla o sursă de inspiraţie prin schimbarea perspectivei asupra lucrurilor, privindu-le într-o lumină diferită. Alţii pot fi interesaţi de integrarea inovatoare a vechilor principii ale psihologiei budiste în ştiinţele cognitive şi în neurologie. O parte dintre cititori se vor implica efectiv în investigarea psihologică a tiparelor emoţionale cronice şi vor face efortul de a le schimba. Alţii

ar putea fi atraşi de explorarea multiplelor aplicaţii ale contemplaţiei sau de dimensiunea spirituală a abordării emoţiilor.

Vom urma o cale care satisface toate aceste interese, o cale care oferă o eliberare treptată de ceea ce budismul numeşte suferinţă! Atunci tind vine vorba de sentimentele contradictorii care ne tulbură, important nu este să le putem explicita prin formule cât mai exacte, ci să le investigăm fără încetare, trăind mici revelaţiimn-pntizânH despre noi înşine anumite lucruri care, pe măsură ce sunt acumulate, conduc către o mai mare claritate

* (într-un anume sens, momentele noastre cele mai întunecate şi sentimentele cele mai insuportabile reprezintă o ocazie pentru a evolua în plan-spiritual şi a ne regăsi înţelepciunea naturală, o ocazie de a ne trezi – dacă alegem să le folosim în această direcţie-Dacă vom alege această cale, conştientizarea problemelor noastre pnat P mai profundă înţelegere

O obsesie sau un tipar emoţional puternic amintesc cumva de o scenă din *Vrăjitorul din Oz*: aceea în care Dorothy şi tovarăşii ei de drum ajung, în sfârşit, la Oz. Vrăjitorul este o prezenţă magnifică, impresionantă, care îi sperie – până în momentul în care căţeluşul Toto se îndreaptă liniştit către acesta şi trage la o parte cortina, dincolo de care se află un bătrânel aplecat peste nişte butoane, care manipulează masca uriaşă a unui vrăjitor. La fel sunt şi fixaţiile emotitmalgj-dacă, le-aţi putea vedea cu ele-şi-ar pierde puterea. Nu v-ar mai puţea COntrola.

Confuziile se transformă în clarviziune.

DACĂ VREP SĂ ÎNCERCAŢI GUSTUL CONTEMPLAŢIEI

Faceţi o pauză de câteva minute şi concentraţi-vă atenţia asupra respiraţiei dvs., urmărind fiecare inspiraţie şi fiecare expiraţie.

Observaţi mişcările insesizabile pe care le face trupul la fiecare respiraţie. Urmăriţi cum pieptul şi abdomenul se

ridică şi coboară în timp ce inspiraţi şi expiraţi.

Rămâneţi atent la respiraţia dvs. pentru câteva minute, dar păstrându-vă calmul şi relaxarea, lăsând ca ritmul respiraţiei să se desfăşoare normal, menţinându-vă conştiinţa trează.

Notă pentru cititor

Vreţi să ştiţi dacă aceste tehnici le puteţi aplica singur sau sub îndrumarea unui terapeut? * Am scris această carte pentru ca aproape orice cititor să poată aplica singur aceste tehnici. Dar este posibil ca această explorare interioară să vă trezească sentimente care să fie prea copleşitoare pentru a putea fi administrate în lipsa unui ajutor. Acest lucru nu i se întâmplă oricui, desigur, dar dacă ajungeţi să fiţi dominat de emoţii puternice, de care nu vă puteţi elibera şi care vă împiedică să vă desfăşuraţi activităţile zilnice – cu alte cuvinte, dacă aceste exerciţii vă tulbură prea mult –, fie renunţaţi, fie găsiţi un psihoterapeut cu care să lucraţi. e Bineînţeles, dacă aveţi probleme de natură psihologică serioase, ar trebui să le rezolvaţi sub îndrumarea unui psiholog sau a unui psihiatru, înainte de a aplica principiile alchimiei emoţionale. Acest procesea şi cartea – este autoeducajfordar constituie şi un demers terapeutic. (Cele mai bune rezultate sunt înregistrate de cei care se descurcă în viaţa de zi cu zi, dar suferă din cauza unor tipare emoţionale nocive deoarece aceste exerciţii de autocunoaştere pot avea o anumită intensitate emoţională, acelora care doresc să parcurgă acest proces al alchimiei emoţionale le recomand să găsească pe cineva care să le ofere sprijin, cu care să poată vorbi, comunica şi în care să aibă încredere. Această persoană poate fi un prieten. Aşa cum vom vedea în capitolul 13, puteţi explora schemele cu partenerul dvs., dacă acesta acceptă acest lucru, sau cu un grup de oameni de care vă simţiţi apropiat, după cum preferaţi. S Sau puteţi lucra cu un specialist. Un psihoterapeut cu experienţă poate fi foarte potrivit pentru

a vă oferi îndrumare, dacă aveţi p relaţie bună cu el – dacă aveţi sentimentul că vă poate înţelege şi ajuta. e Dacă preferaţi să lucraţi cu un tgrapeut, nu uitaţi călfriţfiletferea adevăraţi loc să consideraţi că terapeutul sau chiar terapia sunt sursa vindecării, vă sfătuiesc să aveţi mai multă încredere în propriile intuiţii, chiar dacă la început această (claritate inţuitivă-ya părea înceţoşată. Cu toţii avem această capa5 tă te Heînţelegere, trebuie doar să o cultivăm. Practicând contemplaţia-această-capacitate sporeşte.



O compasiune înţeleaptă

Cu o săptămână înainte de moartea bunicii mele, i-am dus la spital un buchet de crini. Însă ea făcuse pneumonie şi din cauza dificultăţilor de respiraţie mirosul crinilor era mai mult decât putea suporta. Aşa că i-am luat acasă şi i-am aşezat într-un ioc special, alături de fotografia ei.

— Ştiu cât rezistă crinii, pentru că sunt florile mele preferate. Crinii aceia însă mi-ăti oferit o surpriză, pentru că au ţinut foarte mult, mult mai mult decât de obicei. Într-urt1 fel, era ca şi cum aş fi avut încă alături ceva din viaţa bunicii mele – îi îngrijeam florile, care continuau să trăiască chiar după ce viaţa ei se stinsese. S Crinii stăteau la loc de cinste în camera însorită unde luam micul dejun în fiecare dimineaţă. Una după alta, fiecare petală devenea, dintr-un roz pal, cărămizie, răsucindu-şi marginle pe măsură ce viaţa ei se scurgea. Am privit cum s-a scuturat buchetul până când au rămas doar tulpinile verzi, care şi ele au rezistat mai multe săptămâni decât durata lor: medie de viaţă. După cinci săptămâni, două tulpini cu frunze de un verde viu erau încă în picioare. e într-o dimineaţă, coborând scările, am privit către rămăşiţele curajoase ale buchetului bunicii mele – dar vaza era goală!

Un oaspete, care nu era la curent cu ritualul meu tăcut, aruncase ultimele rămăşiţe pe când făcea curat – lucru întru totul de înţeles de altfel. S Am continuat să-mi pregătesc micul dejun în timp ce încercam să fac faţă şocului. „S-au dus acum. E timpul să uit”, îmi spunea cu gravitate o voce matură din interiorul meu – în timp ce eu era cât pe ce să tom cafeaua peste ouă. S „Vreau înaâpoi florile bunicii!”, protesta o voce mai puţin matură. Nu eram pregătită să văd vaza goală, aşa cum nu fusesem pregătită nici pentru moartea bunicii, deşi avea 91 de ani.

„Ar fi trebuit să petrecem mai mult timp împreună”, se plângea vocea. Nu mă aşteptasem ca bunica mea să dispară atât de brusc din viaţa mea. Ştiam că trebuie să accept pierderea, dar ceva din mine pur şi simplu nu putea.

În interiorul meu se ducea o luptă decisivă între vocea raţiunii, care mă sfătuia să accept lucrurile aşa cum sunt, şi vocea sufletului, care lupta împotriva întâmplării – vocea adultă a raţiunii, care îmi spunea să nu mă mai gândesc, şi vocea nepoatei vulnerabile, care avea nevoie de o perioadă de acomodare după pierderea majoră pe care o suferise, iar pentru aceasta se folosea de acel ritual mut al ofilirii florilor.

În vreme ce reflectam în tăcere la pierderile neaşteptate, am simţit brusc compasiune pentru propriul meu refuz de a accepta realitatea. Când o persoană iubită dispare de lângă noi brusc, şocuâe atât de puternic, încât e aproape insuportabil. Mult prea adesea ne lăsăm intimidaţi de o voce interioară matură, nerăbdătoare şi sentenţioasă, care ne spune cum ar *trebui* să simţim. Copilul vulnerabil din interior înţelege că în cele din urmă va trebui să se acomodeze, dar are nevoie de mai mult timp

Pe măsură ce urmăream cum fiecare petală de crin se ofileşte treptat, iar viaţa ei se apropie de sfârşit, mă gândeam la ciclul natural de viaţă al unei flori, al omului, al bunicii mele. Urmărind acest proces, câştigam timp

pentru a mă-adăta egtgţionajja pierderea subită şi profundă pe care o suferisem. Ajungeam săjnţeleg lucrurile în desfăşurarea lor naturală – (faptul că sunt trecătoare, simbolizat de absenţa florilor. II Suferinţa ftăită după pierderea unei bunici este, bineînţeles, un ErcKiesjiagitrebuie să dăm dovadă de tot atâta compasiune faţă de noi înşine şi atunci când avem de-a face cu tipare ale unor sentimente mai puţin sănătoase. Atunci când pătrundem pe teritoriul celor mai dificile tipare emoţionale, trebuie să demonstrăm înţelegere şi toleranţă, pe măsură; ce ajungem să renunţăm la modele de comportament vechi şi familiare. Înainte de a căpăta-o perspectivă mai raţională, trebuie’s; a manifestăm Impatiqfaţă de nevoile noastre. emoţionale – (înainte de a ne ptfiea-filmHă7 trebuie să ne acceptăm şi să ne iubim pe noi înşinei”)

Deprinderea compasiunii

Pe măsură ce scoatem la iveală înţelesurile întreţesute care împânzesc obiceiurile noastre emoţionale-entimentul compasiunii ţaţă de noi înşinş se naşte în mod natural, odată cu înţelegerea scoasă la iveală de acest procesjla unul dintre seminariile mele, de exemplu, discutam despre-cKeme] despre evenimentele care le-au produs şi despre sentimentele intense care însoţesc aceste Hpare, precum mârâia sau tristeţea”.) Am meditat apoi asupra acestora, fără a ne gândi atât la sentimentele ca atare, cât încercând să dobândim starea de contemplaţie, astfel încât să putem asculta şi să fim receptivi la intuiţiile sau mesajele care puteau să ajungă la nivelul conştient.

După, aceea, o femeie a vorbit despre intuiţia pe care a avut-o cu priviri la un tipar emoţional extrem de vechi. „De câte ori mă simt deprimată sau pur şi simplu tristă, mă cuprinde teama teribilă că voi muri”, a spus ea. „Am aceste temeri de când mă ştiu şi întotdeauna au rămas un mister pentru mine. Nu e vorba câtuşi de puţin de faptul că aş vrea ca viaţa mea să se încheie. În timpul meditaţiei mi-au

venit în minte acele sentimente – teama amestecată cu tristeţea. Pe măsură ce le retrâiam, mi-am amintit brusc un lucru care m-a iluminat: pe când eram un prunc în pătuţul meu, plângeam şi tot plângeam şi nu răspundea nimeni; de atâta plâns, am început să mă înec; şi tot nu venea nimeni. Eram îngrozită că voi muri şi eram tare tristă că fusesem lăsată singură, „.

Apoi, după o pauză de gândire, ea a continuat: „Îmi amuv tesc că, acumcâţiva ard, mama mi-a spus că m-a crescut urrmnd îndrumările unui ghid pentru părinţi la modă în acele zile. Acolo scria că trebuie să mă hrănească doar o dată la patru ore> după un orar strict şi să nu mă consoleze indiferent cât de mult aş fi plâns. Se spunea că dacă ar face asta, m-ar răsfăţa şi mi-ar distruge caracterul. Acum înţeleg de unde provine asocierea pe care o făceam între tristeţe şi teama de moarte şi ştiu că nu voi muri de tristeţe”.

Pentru această femeie, găsirea înţelesului ascuns, aflat dincolo de sentimentele repetate de tristeţe şi teamă, a determinat o puternică reacţie de empatie cu sine. Înţelegerea şi 9 ompasiunea ilumineză adevărul, în timp ce topesc barierele interioare, permiţându-ne să realizăm o conexiune reală cu ceea ce se află în adâncul minţii noastre, f [Empatia poate fi de ajutor şi atunci tind alţii se dovedesc vulnerabili. Chiar dacă, din punct de vedere raţional, nu suntem de acord cu reacţiile emoţionale ale cuiva, putem gândi cu compasiune: „Pare să reacţioneze exagerat, dar având în vedere ceea ce ştiu despre trecutul lui, înţeleg de ce lucrurile i se par atât de ameninţătoare/j

Această atitudine nu scuză reacţiile altcuiva. Dar (4 gcă îi privim pe ceilalţi prin lentilele compasiunii, putem do-idl maijnulţe informatrk reuşim să înţelegem comportamente şi reacţii care altfel ar părea şocante şi suntem capabili să oferim un răspuns mai cuprinzător. Compasiunea face dificultăţile mai abordabile. \ O, înţelepciunea şi compasiunea

Pe această cale, compasiunea şi înţelepciunemerg mână în îi\îră; jgmoaşterea tucmnior aşa cum sunt ele cu adevărat trebuie echilibrată de compasiune şi de acceptareaacătorlucnj Hi Mentorul meu, Tulku Urgyen, Le-adescris ca fiind aripile unei păsări: fără oricare dintre ele, pasărea nu poate să zboare.

1 Pe măsură ce ne implicăm în procesul emoţional, iar adevărurile sunt scoase la lumină, vom începe să vedem multe Iudruri, despre noi sau despre alţii, cu o onestitate reînnoită. Aici, compasiunea – dorinţa de a fi de ajutor atât nouă, cât şi celorlalţi – devine esenţială, în absenţa acestei atitudini, vom privi adevărurile cu duritate.

Îmi amintesc de o perioadă în care tocmai mă întorsesem după câteva luni de practicare intensivă a meditaţiei, cu câţiva ani în urină. Acea practică devenise un obicei atât de bine întipărit, încât orice altceva decât meditaţia părea un divertisment. Aveam sentimentul că văd cu foarte mare claritate cum Stau lucrurile în ce mă privea şi în ce îi privea pe ceilalţi, în special modul în p-rp-tn >jin suferinţa, lăsându-ne doţaiaaţi de impulsurile a, ru raâe ne-aân obişnuit, ffiră a recunoaşte ciauze lel Găseam că este foarte supărător, mai ales că totul se întâmpla fără ca nimeni să realizeze ce se în timp la *la* Apoi, după o vreme, am înţeles că lipsea un element: compasiunea. Odată ce mi-am dat seama de aceasta, am simţit dorinţa puternică de a înţelege mai bine – cu mai multă compasiune – ciclurile tipice de condiţionare ce contribuie la suferinţa noastră Investigaţia interioară, atât spirituală, cât şi psihologică, pe care am întreprins-o în acest scop a avut în cele din urmă drept rezultat această carte.

Pentru mine, învăţătura importantă pe care am dobândit-o la acea vreme a fost înţelegerea clară a rolului crucial al compasiunii într-un astfel de demers, fie că este vorba de înţelegerea tiparelor emoţionale care ne motivează, fie de dorinţa ca nimeni să nu mai sufere.

Întruchiparea compasiunii

Mă aflam într-un taxi pe o stradă aglomerată din New Delhi, aşteptând ca semaforul să-şi schimbe culoarea, care părea că ţine o veşnicie; Un cerşetor profita de ocazie ca să se învârtă în jurul maşinilor ce aşteptau la semafor. Îi lipseau o mână şi un picior, dar reuşea totuşi să se deplaseze cu îndemânare de la o maşină la alta.

Acest cerşetor avea ceva neobişnuit: dădea impresia că dăruieşte ceva de la el atunci tind se apropia de vreo maşină. Acel ceva nu putea fi măsurat după criterii materiale; n-avea pe el decât zdrenţe. Era ceva mai important: un spirit modest şi senin. Condiţia lui fizică nu părea să îl deranjeze deloc. Nici nu părea să le poarte pică oamenilor care nu îi dădeau nimic – dădea din cap în semn de înţelegere şi se îndrepta senin către următoarea maşină.

Atunticând a ajuns la taxiul meu, am scos din geantă o bancnotă de câteva rupii şi i-am înmânat-o cu un zâmbet. În India, cerşetorii primesc de obicei câteva paisa, nişte monede aproape lipsite de valoare, şi asta în cel mai bun caz.

S-a retras către marginea străzii, se pare pentru a cugeta asupra norocului său neaşteptat. Înainte ca semaforul să-şi schimbe culoarea în verde, s-a uitat la mine cu o privire fierbinte şi cu un zâmbet atât de cald, încât, mi-a înmuiat inima.

Mi-am dătiseama că acest cerşetor avea calitatea „minunată de a fi plin de compasiune şi de a avea un spirit generos; din care dăruia fără rezerve celor pe care îi întâlnea – de că şi rifimian ceva în schimb, fie că nu.

(Calitatea acestui om consta în jaruhpe care îl oferea. Atunci când suntem lipsiţi de temeri sau nu ne lăsănic Qplesiţi de milă faţă de propria persoană, când ne eliberăni-eriiile intqyioare. compasiunea izvorăşte ca o expresie spontană a ceptivâlgpmoastre! Am citit că în fiecare dimineaţă, când se trezeşte, primul gâna al lui

Dalai Lama este o rugăciune de iubire şi compasiune. El îşi dedică toate activităţile zilei ce urmează pentru binele tuturor fiinţelor vii.

Formularea în minte a acestei intenţii – aceea de a fi de folos altor fiinţe vii – este un obiceicarepoate fi-ultivi prin exerciţii. Cu perseverenţă, acest obicei poate ajunge săne atât deţine întipărit, încât ne inundă fluxul gândirii, devenind un model automat de raportare la ceilalţi.

Felul în care Dalai Lama interacţionează cu oamenii dovedeşte că acest lucru este posibil: el pare să aibă un talent înnăscut de a se raporta la oameni tocmai în modul de care au el nevoie în acel moment. Şi discută cu oricine, fără a ţine cont de convenţiile sociale arbitrare – l-am văzut de atâtea ori remărcând oameni care de obicei nu sunt luaţi în seamă: gărzile de la uşa din spate a teatrelor, handicapaţi în scaune cu rotile, pierduţi în mulţime.

II El pare să aibă un radar al compasiunii pentru cei care suferă într-un fel sau altul, observându-i în aglomeraţie în rarele momente când se amestecă în mulţime. Oferă un exemplu – viu de întruchipare a compasiunii – pe care oricine o poate dobândi.)…

jţf văza cum spune adesea Dalai Lama, capacitatea de a întruchipa compasiunea poate fi dobândită prin intermediul unor practici special concepute în acest scop. În una dintre tradiţiile meditaţiei contemplative, fiecare şedinţă se încheie cu un exerciţiu scurt de *metta*, un cuvânt care în limbajul Pali înseamnă „bunăvoinţă iubitoare”. Această rugăciune exprimă compasiunea pentru sine, pentru cei apropiaţi, pentru cei cu icare te afli în conflict şi, în cele din urmă, pentru toată lumea. * (JUJ – cea că această compasiune trebuie să iradieze în jţo & je direcţiile, ineluşiy către siner s-a pierdut STD casent, unde Oamenii ăââtendinţa să creadă că sentimentul compasiunii se îndreaptă doar către ceilal-l Dalai Lama subliniază că în budismul tibetan conceptul de compasiune include în mod explicit atât propria persoană cât şi pe ceilalţi – idee

redată de dorinţa exprimată de bodhisattva[1]: „Să fiu eliberat pentru binele tuturor fiinţelor”.

Acesta este un moment-cheie, la care ne vom întoarce pe parcursul explorării căii alchimiei emoţionale;

Acceptarea

Deşi alchimia emoţională presupune să intrăm în empatie cu propriile noastre gânduri deformate, aceasta nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm pradă modalităţilor greşite de a înţelege lucrurile şi situaţiile sau că trebuie să acordăm credit modurilor iraţionale de a gândi despre noi şi despre ceilalţi. Alchimia presupune să înţelegem felul în care percepem şi de1 asemenea faptul căjgercepţiile noastre sunt tjoloraţ-şi influenţate de înţelesuri ascunse

Acceptarea este una dintre calităţile profunde la care se ajunge prin contemplaţie, cultivând capacitaţeajle-Ssaig? Prin acceptare, recunoaştem că lucrurile e-întaşa cunvsânt, duar dacă am dori să fie altfel. Astfel putem accepta lucruri asupra cărora nu putem interveni şi căpătăm curaj pentru a înfrunta adversităţile. Acceptarea poate fi folosită ca exerciţiu în sine, pentru a calma sările pnpţmjge, precum angoasa, neliniştea, teama, frustrarea şi mânăi7;

Acceptarea nu implică, bineînţeles, indiferenţa sau nepăsarea în faţa tuturor lucrurilor; nedreptatea, necinstea-şi suferinţa – toate acestea ne cer să acţionăm pentru a le schimba. Chiar şi îrvcazul în care acţionăm în acest sens, acceptarea interioară ne va face mai eficienţi, Iarţatunci când vine vorba de probleme asupra cărora nu

---

1 In limba pali, în budism, bodhisattva n denumea pe personajul istoric Buda, Gautama, înainte de Iluminarea sa; de asemenea, alţi indivizi destinaţi să devină buda în viaţa aceasta sau într-una viitoare. ' în budismul Mahayana, este denumit bodhisattva cel cane a luat decizia de a-şi amina intrarea finală în Nirvana pentru a alina suferinţa altora. Conceptul de bodhisattva înalţă compasiunea (karuna) pe aceeaşi treaptă cu înţelepciunea (prafna). Bodhisattva îşi exercită compasiunea transfeiîndu-şi propriile merite adepţilor săi. (N. red,)

deţinem controlul – şi de reactiz ileTOastre-emoţionaleiniaţa lor – acceptarea constituie o resursă interioară minunată, o stare de absenţă a reacţiei, de răbdare-şi toleranţăj în

Curajul

Mama mea mi-a povestit odată de o experienţă pe care a avut-o cu mulţi ani în urmă pe străzile New York-ului. Mergea singură pe stradă, noaptea, iar geanta şi banii şi-i lăsase acasă, tind deodată i-a apărut în faţă un tânăr amărât. Mama mea, fiind o fire, miloasă, s-a înduioşat imediat.

Aşa cum se aştepta, el i-a cerut bani. Dar a remarcat, cu coada ochiului, o umflătură în buzunarul lui, îndreptată spre ea – probabil o armă.

Era o situaţie periculoasă, dar ea şi-a păstrat compasiunea, răspunzând din toată inima: „Îmi pare *atât* de rău, aş vrea te pot ajuta, dar nu mi-am luat niciun ban la mine”.

A „Tânărul a fost în mod evident uimit, simţindu-se dezarmat de răspunsul ei neaşteptat de afectuos. A dat înapoi şi a spus: „E-ul regulă, doamnă”, şi a mers mai departe.

— Bineînţeles, incidentele de acest gen pot oricând să ia o întorsătură nedorită; o alegere înţeleaptă ar* fi putut fi aceea de a încerca să scape dintr-o astfel de situaţie riscantă, şi mă simt uşdrată că mamei mele mi i s-a întâmplat nimic rău. Dar după atâţia ani, încă mă întreb ce anume a avut un efect atât de dezarmant asupra acelui tânăr.

Mă: întreb dacă sentimentul autentic de compasiune al mamei mele nu a jucat cumva un rol cruyial. În psihologia budistă> compasiunea este considerată unfontidot direct pentru alâsiuite-Sau poate că a fost, vorba de acceptarea ei senină atunci când a înfruntat cu calm situaţia care putea deveni primejdioasă. V

Nu voi şti niciodată cu siguranţă, dar o explicaţie

posibilă ar/putea să fie dată de cercetările care arată că (atunci tind acea parte a creierului care generează emoţii pozitive-este mai bine activată, centrii răspunzători de emoţiile perturbatoare sunt inactiyj QţăentimP.ritpip sânfr contagioasej mă întreb dacă acea compasiune reală a mamei mele a putut juca un rolint modificarea răspunsului dat de creierul acelui bărbat.

O întrebare similară era pus acum câţiva ani, la o conferinţă de pace cu Dalai Lama şi cu diferiţi activişti în plan social, inclusiv tineri din oraşul în care se desfăşura conferinţa. Adolescenţii au pus câteva întrebări foarte practice: Cum pot să ajung în siguranţă acasă după ce plec de la şcoală? Cum pot fi mai sigur pe mine în situaţiile riscante, astfel încât să administrez mai bine conflictele cu colegii mai agresivi?

Inspiraţi de discuţiile cu Dalai Lama despre folosirea meditaţiei şi a compasiunii în abordarea acestor probleme, mulţi tineri au observat că temperându-şi reacţiile emnjinnafe-sp simţeau mai puţin neajutoraţi. Iar acest lucru îi poate ajuta să se descurce în situaţii dificile, să acţioneze cu mai mult tact şi seninătate.

Să ne împrietenim cu noi înşine

Acceptarea °şi compasiunea reprezintă resurse interioare nepreţuite atunci când ajungem să – scoatem la lumină originea structurilor noastre profunde sau când ne luptăm cu reacţiile noastre în situaţii dificile.

Dacă nu depăşim identificarea noastră cu durerea sau confuzia, putem pierde alte oportunităţi. Trebuie să fim receptivi la o cunoaştere mai profundă, prin care ne putem redefini opinia! limitată despre noi înşine sau despre altufcacă rămânem prinşi în lupta cu sentimentele, putem piertfeocazia de a ne descoperi calităţile esenţiale. Putem pierde mesaje semnificative, pe care ni le transmite chiar durerea căreia îi rgzistăâff Tau ajtingem să ne identificăm cu aceste structuri, irâlnr-a nifeliberăm de gip Desp-nderpa Hp arpsfrp sh-iirtvâri permite ejjberăi-d-ier-pt

pe care ele o ţin încătuşată: astfel avem şansa să tim măreativi, mai deschişi, mai disponibili – şi mai utili – pentru ceilalţitvă X.

Distingerea acestor schimbări şi a deschiderilor ce apar pe drum ne permite să păstrăm în minte ceea ce e posibil. Momentele de luciditate ne dau curajul sau inspiraţia de a continua să mergem pe această cale a explorării interioare* o Zis nevoie de multă tărie pentru a înfrunta teritoriul necunosfut al ffiinelo noastre gEpţionab; uneori ne putem pierdecua-ajtil, căci vom voi să evităm confruntarea cu adevărunitfdureroase sau cu sentimentele tulburătoare. E firesc să încercăm să ne protejăm apelând. la diversiuni. Compasiuni şi acceptarea pot constitui însă un refugiu în orice stadiu al acestei explorări)

Atunci când oamenii merg în locuri speciale, unde pot practica intensiv meditaţia, primele zile sau ore sunt adesea inconfortabile, Din punct de vedere fizic, ne lipsesc tihna şi tabieturile cu care ne-am obişnuit şi în plus ne liniştim suficient pentru a trăi. ronf Kcte omoţinnalp rare multă vreme s-au derulat neobservate, dar care brusc apar în meditaţie, aştept tind să ne întâmpine. Apoi, în funcţie de exerciţiile pe care vrem să le practicăm, încercăm să scăpăm de suferinţă sau să o înăbuşim, practicând o meditaţie relaxantă.

Dar prin exerciţiul contpmplatieâtotumevine obiect de meditaţie – inclusiv durerea, disconfortulsi chiar şi proptiik-pecare mai curând le-am face uitate undeva, într-un colţişor al minţiij descoperim nu doar că acele emoţii se află chiar acolo, aşteptându-ne, ci şi existenţa altora care fermentează> gata să ne asedieze. N-am lăsat acasă wnfltple interioare; le-am aHns *Cil* noi în Uninfrga

Nu e nevoie să mergem într-un loc special amenajat pentru meditaţie atunci când vrem să o punem în practică, dar experienţa prin care trecem atunci când ne analizăm mintea într-un astfel de loc condensează tot ce se întâmplă în momentele când urmărim cu atenţie procesele din

mintea noastră.

Într-un astfel de loc de contemplaţie intensivă există o profesie familiară. Pe măsură ce practicăm meditaţia, ajungem un moment în care am analizat suficient ceea ce se întâmplă în mintea noastră pentru a înţelege că există cicluri repgtitiye. că aceleaşi secvenţe se derulează dar ŞTT în alternând Ta-finit. (Ajungem să recunoaştem tiparele pe măsură ce începem să înţelegem ce se întâmplă de fapUUneori vom înţelege care sunt cauzele psihologice pro Funde ale desfăşurării evenimentelor. Par pe măsură ce timpul trece, de regulă are loc o schimbare perspectivă, interesul deplasându-se de la povestea propriu-zisă, de la conţinuturile minţii, la procesul minţii.

După o vreme, începem să ne raportăm la aceste conflicte emoţionale ca la o parte din iniţierea exerciţiului contemplaţiei; între timp, ajungem să ne împrietenim mai mult cu noi înşine, pe măsură ce începem să ne înţelegem mai bine experienţele, dincindu-ne în contemplaţie şi deschizându-ne mai mult la toate sentimentele, neplăcerile şi reacţiile noastre, relaţia cu ele se schimbă. Ne privim cu mai multă acceptare şi toleranţă conflictele interioare.

ţiexersând observarea unui sentiment până când acesta ajunge la finalitatea sa naturală, prin acceptarea presupusă de contemplaţie, ajungem să urmărim cu mai multă claritate derularea fluxului nesfârşit de gânduri şi sentimente care curg prin mintea şi prin corpul nostnr j simţim din ce în ce mai puţin nevoia de a avea aceleaşi reacţii sau de a reacţiona *la* propriile noastre reacţii; le lăsăm pur şi simplu să vină şi să treacă. Slăbindprocesele de identificare obişnuită, nu mai suntem atât de strict definiţi de reacţiile noastre şi ne lărgim perspectiva asupra proprielpersoane JDevenim din ce în ce mai conştienţi de teea ce suntem, în loc să ne lăsăm captivaţi de ceea ce ni se întâmplăj

Pe măsură ce intrăm înde taliile modului de acţiune al tiparelor noastre emoţionale nocive, este bine să avem

în minte o schiţă generală a acestui itinerar al transformării, pentru a deţine o idee de ansamblu asupra acestui proces.

DACĂ VREŢI SĂ VĂ CULTIVAŢI ACCEPTAREA ŞI COMPASIUNEA

Începeţi prin a exersa bunăvoinţa plină de iubire, combinată cu o reflecţie asupra acceptării.

Există două tipuri de abordare şi ambele implică scurte reflecţii. Potrivit primului tip, practicarea bunăvoinţei plină de iubire începe cu o reflectare asupra acceptării. Cealaltă integrează practicile acceptării şi bunăvoinţei pline de iubire într-una singură.

Practicarea acceptării poate deveni o resursă intimă către care să ne întoarcem ori de câte ori ne aflăm în clipe dificile. Această practică implică repetarea în minte a unui set de fraze, în timp ce reflectaţi asupra înţelesului Iod Atunci când gândurile vă zboară în altă parte, readuceţi-le la acele fraze şi la sentimentul de acceptare pe care îl refle-tă-Puteţi face acest lucru pentru câteva clipe sau pentru câteva minute.

Frazele folosite în acest exerciţiu au o forţă reală; toate vă ajută să vă cultivaţi o atitudine de acceptare imparţială a tuturor fiinţelor. Aveţi aici câteva exemple (puteţi modifica şi adapta aceste fraze, astfel încât ele să fie mai relevante pentru dvsi):

vhjMPof să accept lucrurile aşa cum sunt.

Vreau să fii fericit şi să îi fie bine, dar nu pot alege în locul tău şi nici nu pot schimba lucrurile.

Practicarea bunăvoinţei plină de iubire în cursul acestei reflectări, repetaţi fraze care oglindesc ăceasfă calitate a bunăvoinţei pline de iubire. De câte ori gândurile vă zboară în altă parte, reveniţi la acele fraze cu un sentiment de iubire sau căldură faţă de oameni.

Ca şi în cazul practicării acceptării, dvs. alegeţi cuvintele ătestor fraze; le puteţi schimba astfel încât ele să rezoneze sau să aibă înţeles pentru dvs.

* Pe parcursul acestui exerciţiu, repetaţi aceeaşi frază – ea trebuie să fie îndreptată către dvs. Înşivă, către anumiţi oameni şi, în cele din urmă, către toată lumea. Oamenii către care vă puteţi îndrepta bunăvoinţa plină de iubire pot fi binefăcătorii dvs" cei apropiaţi, grupuri faţă de care vă simţiţi neutru, oameni cu care vă aflaţi în conflict şi toate fiinţele din univers.

Există mai multe forme de meditaţie pe tema bunăvoinţei pline de iubire. Iată una dintre ele:

Aşa cum eu îmi doresc să nu mai sufăr; fie ca toate fiinţele să nu mai sfifere.

O altă formă clasică:

Vie ca eu să nu mai sufăr şi să nu mai am motive să sufăr.

Este posibil să-mi fie bine.

Este posibil să fiu apărat şi în siguranţă.

Este posibil să fiu fericit.

Apoi, exprimaţi-vă aceeaşi dorinţă cu privire la ceilalţi – cei apropiaţi, cei cu care aveţi conflicte sau oricine altcineva, în cele din urmă, exprimaţi-vă această dorinţă autentică de compasiune şi iubire pentru toate fiinţele:

Fie ca toate fiinţele să nu mai sufere şi să nu mai aibă motive să sufere.

Fie ca toate fiinţele să fie apărate şi în siguranţă.

Fie ca toate fiinţele să fie fericite.

Iată şi o formă prescurtată pentru exerciţiul bunăvoinţei pline de iubire, cu privire la toate fiinţele:

Fie ca toate fiinţele să fie în siguranţă, fericite, sănătoase şi să nu mai sufere. Fie ca toate fiinţele să fie eliberate.

Dacă preferaţi această frază, puteţi să exprimaţi mai în tu aceste dorinţe pentru dvs., apoi pentru alţii şi în cele din urmă pentru toate fiinţele.

Puteţi de asemenea să asociaţi practica acceptării cu aceea a bunăvoinţei pline de iubire. O cale simplă este să

repetaţi o frază din practica acceptării după ce aţi repetat frazele pentru bunăvoinţa plină de iubire.

Acceptarea echilibrează compasiunea şi bunăvoinţa plină de iubire. Dalai Lama recomandă practicarea acceptării înaintea bunăvoinţei pline de iubire, ca pe o cale de a renunţa la dorinţa ca lucrurile să fie neapărat într-un fel anume J Acest echilibru aduce cu sine o compasiune înţeleaptă.



Calităţile tămăduitoare ale contemplaţiei ţie & coresia Aminte de cea Pe referă la calitatea de tip zen a gânduriizinspirată de ceremonia japoneză a ceaiului – armonie şi simplitate, o minte alertă, dar relaxată, o atenţie concentraţi asupra momentului. În timpul ceremoniei ceaiului, atenţia este axată; pe momentul prezent, în timp ce se savurează detaliile subtile ale evenimentului: gustul ceaiului, aroma ierburilor, sunetul linguriţei cu care gazda amestecă frunzele de ceai verde într-un vas aburind. e Ne relaxăm pentru a admira graţia mişcărilor, comunicarea tacită, simplitatea încăperii, frumuseţea fiecărui obiect folosit la prepararea ceaiului. Mintgase goleşte şi fiecare mişcare se amplifică. Cuibărită într-un foment atemporal, atenţiei în măceste ni firifdifrafrp fi-rarf. *r\U* pă care trece. e în camera pentru ceai nimeni nu are ceas. Uiţi fotimp pe măsură ce trăieşti momentul prezent. Nu există nimic de discutat, cu excepţia detaliilor care privesc în mod direct experienţa imediată a ceaiului. Nu ai unde să fii, decât în prezent. S Trăieşti la prezent acele momente chiar dacă te [afli în afara camerei pentru ceai, în bucătăria unde pregăteşti ceaiul şi faci curat. Nimeni nu te vede, dar tu menţii o stare de contemplaţie-conştientă, ca şi cum ai servi bolul de ceai musafirilor din camera pentru ceai. e /Atunci când această prezenţă atemporală se întinde dincolo de camera de ceai,

în viaţă> ea aduce cu sine mai multâfegceptivitate JTrăim mai din plin experienţele noastre de zi cu zi: (trăim mai intens momentul. fără a ne grăbi să ajunam următorul sau sunt» înrişjhgja cel anterior, ci fiind pur şi simplu cu mintea treazâ la momentul prezentai» Cu câţiva ani în urmă, pe când studiam ceremonia ceaiului, am trăit experienţa extinderii atitudinii

„Minte de ceai" în viaţa de zi cu zi; mă aflam în Manhattan, pentru că acolo deprindeam această tehnică. Plecând de la şcoală, în vreme ce păşeam într-o atitudine contemplativă pe străzi, am descoperit că amestecul de sunete, imagini, mirosuri şi senzaţii eliberate de oraş nu îmi mai atrăgea atenţia în toate direcţiile, în acelaşi timp. Toate acestea s-au transformat în ocazii de a-mi folosi simţurile /unul după altul, pentru a sesiza fiecare lucru din momentul apariţiei sale până când dispărea, savurându-i.până când a venit momentul orei de vârf la metrou!

Nu avem nevoie să studiem ceremonia ceaiului sau arta japoneză pentru a deveni mai receptivi, dar aceste tehnici meditative oferă într-adevăr un model după care să ne putem desfăşura activităţile şi urmări viaţa interioară cu b sensibilitate crescută. Dacă vom cultiva practica meditaţiei contemplative, vom desfăşura fiecare activitate cu mai multă atenţie, tgste o mare diferenţă între a bea dimineaţa o cană de ceai ăcordându-i întreaga noastră atenţie şi a bea o cană de ceai în timp ce suntem preocupaţi de planurile pentru ziuă respectr-l

Putem împrumuta această conştientizare şi felului în *late* ţi-raportăm la Reacţiile noastre emoţionale ne distrag adesea de la momentul prezent, invadându-ne mintea cu girtduri neliniştite referitoare la un alt moment şi lociar corpul cu sentimente care ne perturbă. Prezenţa atemporală a „minţii de ceai", ca formă de contemplaţie, „oferă un antidot direct pentru agitaţia interioară. =:

O capitulare în faţa prezentului

Artele tradiţionale japoneze, precum ceremonia

ceaiului şi aranjamentele florale, sunt un amalgam de artă şi filosofie, împletind spiritualitatea, bogăţia artistică şi iluminarea personală. Inspirate de tradiţia zen, ele au reprezentat întotdeauna mai mult decât o simplă preocupare estetică, deşi uneori se întâmplă ca acest aspect să fie accentuat mai mult decât aspectul spiritual al cultivării unei conştientizări rafinate. Maeştrii cu care am lucrat au pus în lumină ambele dimensiuni.

Primul meu maestru în arta ceaiului a fost o femeie deosebită, trecută bine de vârsta de 70 de ani, care avea o spontaneitate plină de viaţă şi de profunzime. Suferise mult în viaţă, suprayieţuind soţului ei şi celor doi fii, care muriseră în mod tragic. Se retrăsese în meditaţia zen şi în tehnica ceaiului ca într-un refugiu şi un loc unde să poată jeli în tăcere şi pgntru a-şi canaliza durerea cu ajutorul unor practici creative şi meditative4 ife? în această privinţă, ea mi-a fost un mentor, un exemplu yiu pentru felul în care poate fi transformată suferinţa. Deşi OU se plângea niciodată, simţeam că uneori este tristă. Exprimarea ei artistică părea să includă sentimentul pierderii, o tapiserie ţesută din căutări şi înţelesuri, din adaptări şi înţelegeri subtile, din întrebări care nu aşteaptă răspuns. Toate acestea aduceau o profunzime liniştită tăcerii ei din timpul ceremoniei ceaiului.

r r într-o după-amiază calmă, aflându-ne în încăperea ei pen-Jtru ceai – s-a oferit să mă servească cu un bol de ceai. În timp ce amesteca frunzele de ceai verde, am remarcat cum mâinile – oglindeau liniile gravate pe acel vechi bol de ceai, punând tob-Crlumină nouă frumuseţea trecută a bătrâneţii. Venele albastre şi petele maronii de pe pielea ei de porţelan dezvăluia» ceea ce se cheamă *wabi*, caracterul unei persoane înnobilate? de vârstă.

cupă ce a terminat de pregătit ceaiul, a ridicat cu graţie polpnicul lunguleţ de bambus, umplând din nou vasul cu apă – ieceproaspătă. Pe când ascultam în tăcere cum curge apa, am auzit-o şoptind: „Păm înapoi apelor

vieţii ceea ce am luat de la ele”.

Această calitate de a rezona şi de a capitulă în faţa momentului prezent este nepreţuită atunci când avem de-a face şu: emoţiile. În viaţă, (unele lucruri nu pot fi schimbate, dar pptemsă ne schimbămr-laţia intimă cu elg-cceptarea conrenţă a prezenţei lor ne ajutl Tsa ne stăpnuni chiar şi sentimentele care ne tulbură foarte mult) odată ce am dobândit profunzime de spirit şi înţelepciune.

71! l;

O ceartă într-o grădină de ceai lo rrân drum către una dintre liniştitele grădini zen din Kyōto, *exişti* soţul meu aveam o discuţie. El era de părere că una dintre reacţiile mele fusese exagerată; eu credeam că el este lip (Sit de sensibilitate. Fără a rezolva disputa, ajungem la poarta de intrare, încă spumegând.

Cum poate fi atât de lipsit de înţelegere? Gândurile mele erau încă acaparate de disputa noastră atunci când am intrat pe ftoartă Tsau *roţi*. Apoi m-am gândit la înţelesul acestui cuvânt: fo’; îfaseamnă a lăsa în urmă mizeria şi necazurile lumii.

În timp ce treceam din lumeaobişnuită în cea extraordinară, aranjamentul armonios al treptelor de piatră de pe cărare avea un efect calmant asupra minţii mele: ei bine, poate că nu şi-a dat seama ce face…

Privind la o salcie de pe cărare, ochii mi s-au oprit asupra unei ramuri delicat arcuite. Simplitatea sa graţioasă mă invita să mă bucur de momentul prezent, îndulcind asperităţile stării mele de spirit. Am observat acelaşi sentiment de uimire în ochii soţului meu.

Praful de pe gânduri se scutură, luat de vântul blând. Cade o singură frunză.

Acel moment din grădina zen îmi aminteşte căfeeleetarea în faţaclipei prezente poate îmblânzi până şi cea mai inflexibilă atitudine emoţionalălasas cum spune şi acest vers dintr-un poem zen: „Kmă şi generalul şi-a scos armura pentru a se uita la bujori”.

— Felul în care artele meditative cultivă întrepătrunderea aspectelor estetice, filosofice şi emoţionale ne arată cum putem avea o prezenţă contemplativă în procesele cotidiene ale vieţii emoţionale.

Spaţiul din interiorul dezordinii în arta aranjamentelor florale japoneze, o altă formă de artă contemplativă, spaţiul *din jurul* florilor şi al ramurilor este la fel de important ca şi florile. Atunci când există un spaţiu gol care să le definească, putem observa mai dar delicateţea florilor, putem aprecia deplin graţia naturală a unei ramuri curbate. Frumuseţea fragilă a florilor e pusă în valoare de spaţiul gol, care le scoate în evidenţă. Spaţiul liber din jur iluminează şi defineşte cu delicateţe contururile florilor.

La fel se întâmplă şi cu mintea noastră. Atunci când mintea ne este asaltată de gânduri şi tensionată de reacţii, atenţia ne este abătută de la momentul prezent, suntem incapabili să vedem deschiderea din starea naturală a minţii noastre. (Starea naturală a minţii este o conştiinţă deschisă) dară şi lumânok să te reflectă experienţele noastre asemenei unei oglinzi. Şi, Itot o nglindă Tţnintea are capacitatea de a nu fi tulburată de Smaginile careapar la suprafaţa ei.)

Această conştiinţă naturală este precum spaţiul – gândurile şi sentimentele, percepţiile şi amintirile, toate apar în deschiderea acestui spaţiu. Scopul pe care îl urmărim atunci când ne antrenăm mintea în meditaţie este acela de a ne trezi la Tohştâmtăspatială>j f Dar ramurile şi florile încurcate ale obiceiurilor noastre emoţionale şi mentale umplu tot spaţiul. Uneori, când încercăm să înţelegem cu mai multă claritate o problemă, sfârşim prin a ne aglomera mintea cu o învălmăşeală confuză de gânduri referitoare la acea problemă – interpretări, reacţii la interpretări, opinii ulterioare ş.a.m.d. Ne umplem mintea cu concepte referitoare la experienţa noastră, dar sfârşim prin a fi şi mai confuzi.

În” Gând mintea se opreşte din cursă şi se linişteşte puţin – fie prin meditaţie, retragere sau doar printr-o simplă plimbare în natură – de multe ori vedem lucrurile mult mai clar, dobândimjo1 perspectivă nouă. Atunci când mintea noastră este libere e mai uşor să înţelegem ce se întâmplăf Golirea *şi* Simplitatea pot conferi claritate conştiinţei noastre, „) V Repet, această claritate nu este o stare străină minţii noastre/care; trebuie dobândită prin efort; ea reflectă starea naturală aininţii. Temporară este supărarea, acumularea turbulentă; a emoţiilor/Spaţiul de claritate ce se formează atunci când ne liniştim minfiia ne face să fim mai receptivi la şoaptele înţelegpţiunix intuitive înnăscutej ievacest sens, contemplaţia oferă o gamă de instrumente, fiecare punând în joc una sau alta dintre nenumăratele sale cajkăţi.

— La fel cum calmarea gând urilor agitate reprezintă unul antre instrumentele destinate descongestionării aglomeraţiei yin înintea noastră, calităţile noastre contemplative oferă şi alte, mijloace importante pentru explorarea vieţii emoţionale. Printre ele se numără claritatea spaţială, calmul şi acceptarea, renunţarea la autoînvinovăţire. siguranţa şixucajul, intuiţia şi încrederea, prospeţimea şi flexibilitatea. În alchimia emoţio-TOlă/probabil că cea mai importantă estet ătentia care investihfiază-aprinintm nr. n urmări ni o manifestare emoţională până când înţelesul ei se dezvălui (voi mai vorbi despre această calitate esenţială) 7Toate” calităţile revelate prin contemplaţie ne aduc mai aproape de adevărul momentului, ne ajută să vedem lucrurile mai aproape de ceea ce sunt de fapt.

Un spaţiu de claritate

Conştiinţa contemplativă se află într-un contrast puternic cu atenţia şovăitoare care ne domină mintea de cele mai multe ori. O privire mai atentă asupra stării fluxului conştiinţei noastre dezvăluie mai curând o dezordine multicoloră. Aşa cum a spus gânditorul budist

Nyanaponika, atunci când aruncăm o privire în mintea noastră, cu excepţia cazurilor în care privim cu un anume scop, priveliştea este deconcertantă: Lîntâlnim peste tot o aglomerare confuză de percepţii, gânduri, sentimente, mişcări întâmplătoare etc., ce demonstrează o dezordine şi o năuceală pe care nu le-am tolera, de exemplu, în camera de zi... Sute de curenţi străbat mintea, şi peste tot găseşti resturi şi bucăţi de gândviri neterminate, de emoţii reprimate şi stări trecătoare

Această masă de confuzie şi dezordine, ce distrage atenţia> constituie pl, are parte din activitatea noastră mentală conştientă. Starea se neatenţie Cinică creează un terer Tpropice pentru ceea ce Myanaponika numeşte „cei mai periculoşi duşmani ai noştri – forţe emoţionale-putegucg, precum frustrările şi resentimentele reprima-p-milevrrescânde ale lăcomiei, urii, mâniei şi deziluziei.”/

Antidotul acestei neatenţii este contemplaţia. În vreme ce atenţia obişnuită fluctuează mai curând aleatoriu de la un subiect la altul, atrasă dintr-o parte în alta de diverşi stimuli – gânduri întâmplătoare, amintiri efemere, fantezii captivante, detalii ale unor lucruri văzute, auzite sau simţite –, contemfţia rp-zistra Hh/graiimilnr Fiind o formă deatqppe suspriu?

contemplaţia menţine concentrarea asupra obiectului deja un moment la altul şi tot aşa. [Dacă diversiunile creează confuzie emoţională, capacitatea de a ne-păstra-privirea aţintită în acelaşi loc, d-a continua să pnyâmeste o calitate esenţiâăă în manevrarea emoţiilor

În contemplaţie sunt cruciale două calităţi: atenţi3 uniformă tenacitatea. Spre deosebire de atenţia obişrmăă, aceste calităţi ne permit să percepem lucruri mai subtile. În acest sens, contemplaţia mobilizează o atenţie susţinută, care poate întrece dincolo de impresiile iniţiale şi de presupunerile părelnice pentru a vedea un adevăr mai deplin, mai nuanţat, i De exemplu, pentru a evita durerea, ocolim adesea sentimentele şi gândurile

tulburătoare, abătându-ne atenţia de la durere şi retezând astfel prematur acele sentimente. Dar taund când nu reuşim să suportăm suficient timp un sentiment pentru a-i permite să-şi urmeze cursul firesc, ne anulăm posibilitatea de a învăţa ceva în urma acelei experienţe* * *

Dacă urmărim acel sentiment prin contemplaţie, vom remarca felul în care se schimbă şi îl vom putea descompune în clementele sale – durere, constrângere, teamă, intensitate, înlănţuiri de gânduri şi reacţii – atât în cele imediat evidente, de şi în cele mai subtile şi nuanţate. Concentrându-ne atenţia asupra sentimentului respectiv în vreme ce parcurge acele schimbări, putem investiga emoţia, acumulând un mănunchi bogat de cunoştinţe privitoare la cauzele şi contururile sale.

A privi din nou în grădina casei sale de ceai, Sen Rikyu, cel care a inventat ceremonia ceaiului la sfârşitul secolului al XVI-lea, cultiva minunate flori de rochiţa-rândunicii – la acea vreme, o floare iriură ui Japonia. Toyotomi Hideyoshi, conducătorul nemilos al Japoniei din acele timpuri, a acceptat invitaţia lui Rikyu pentru a vedea acele flori rare. Ajuns în grădină, Hideyoshi ne văzut nicio floare; toate fuseseră tăiate. Furios, Hideyoshi ssa năpustit în casa de ceai, cel mai nepoliticos gest pe care îl putea face un musafir la o astfel de ceremonie. tejbdatălajuns înăuntru însă, mânia lui Hideyoshi lăsă locul uneiidelectări calme. Pentru că acolo, în alcovul casei de ceai, se afla o singură floare perfectă de rochiţa-rândunicii, aşteptându-l să o privească.

Rochiţa-rândunicii simbolizează estetica ceaiului, care are «ritul de a repune într-o lumină nouă ceea ce este (anal) Taponeziiffolosescltermenurmtate. care se traduce prinţgre-priviyesăiii… privi din Trirm7. Această calitate de a yedeâmerurde altfel; ca şi cum ar fi pen’ trup rima dată, stă în centrul practier contemplaţiei.

Contemplaţia nu este constrânsă de aşteptări, obiceiuri sau de povara trecutului nostru şi astfel ne

permite să vedem ceea ce facem ca şi cum ar fi pentru prima dată. În tradiţia zen, aceasta se numeşte *mintea începătorului*, care vede ceea ce este vechi şi familiar ca şi cum ar fi nou, chiar surprinzător. Mintea începătorului menţine trează atenţia.

— Atenţia trează are o bază neurologică. De regulă, atunci cm³ vedem sau auzim ceva care ne este foarte familiar precum ticăitul ceasului în dormitor sau indicatoarele mereu aceleaşi din drumul spre birou –, creierul înregistrează stimulii pentru un moment sau două, apoi îi dă la o parte, fără să le mai răspundă. Pentru creier, consumul de energie destinat observării aceloraşi lucruri familiare este pur şi simplu inutil, 1)

— Dar creierul este stimulat ori de câte ori apare ceva nou sau neobişnuit; el devine mai activ şi se încarcă cu energie pe măsură ce se trezeşte pentru a-şi concentra atenţia – asemeni unui copil de 1 an care se plictiseşte şi brusc vede ceva interesant, un alt copil sau un câine. Această accelerare a activităţii creierului are loc ori de câte ori înregistrăm ceva Tpentr-u oprima dată. Se numeşte reacţie de orientare – echivalentul neural allhinţii începătoruluirăceştinferes crescut persistă până Hndaseful se tămî Rânzează cu noul obiect. Apoi, după ce a fost categorisit mulţumitor, creierul se detaşează din nou. /SLP – lictiseala este un simptom afumai nivpl şefly. ni atpnţie-Afund când ne plictisim, tind interesul nostru scade, activitatea creierului descreşte în mod proporţional) în schimb, una dintre plăcerile schimbării şi ale noutăţii vine din acutizarea atenţiei şi implidt din stimularea activităţii creierului. În această stimulare neurală stă plăcerea pe care o resimţim faţă de ceva nou, fie că este vorba de un nou articol de îmbrăcăminte, de călătoria către o destinaţie exotică sau de schimbarea mobilei din camera de zi. – însă nu avem nevoie să ne schimbăm ambientul pentru a trezi creierul: putem face acest lucru într-un mod mai simplu, prin stimularea atenţiei faţă de orice

clemenţaflat la îndemână. Aten-deplină reste antidotiTIlictisel-Contemplaţia stârneşte creierul, provocând o reacţie de orientare. Acest lucru a fost descoperit în cadrul unui experiment de către meditatori zen experimentaţi. Meditatorii, care practicau o formă-der contemplaţie, ascultau bătăile unui instrument de tipul unui metronom, care repeta acelaşi sunet.

— Imdreierul celor care nu erau familizarizaţi cu meditaţia s-a obişnuit cu sunetul cam la a zecea bătaie; acea regiune a cortexului responsabilă cu înregistrarea sunetelor efectiv nu a mai! reacţionat. În cazul meditatorilor zen, în special a celor cu-experienţă, creierul a înregistrat cea de-a patruzecea bătaiefel de intens ca şi pe prima! Cu alte cuvinte, ei aveau permanent mintea începătorului; aveau capacitatea de a trăi fiegaie moment ca şi cum ar fi fost o noutate.

— Exerciţiul contemplaţiei, ca de altfel majoritatea exerciţiilor de meditaţie, rafinează percepţia. Trăgând concluziile asupra Lrezulţaţelor unei cercetări pe tema efectelor meditaţiei asupra percepţiei, psihiatrul Roger Walsh spunea: „Cei care meditează au remarcat faptul că percepţia devine mai acută, culorile par mai intense, iar lumea interioară devine mai accesibilă... procesarea percepţiilor devine mai precisă şi mai rapidă, empatia – mai bine definită, iar intuiţia şi introspec a „le, rafinează

Atunci când întâlnim pentru prima dată ceva care ne interesează, atenţia noastră este în mod natural deplină şi necondiţionată, perfect focalizată. Cu ajutorul contemplaţiei, puopta să ne privim propriile vieţi cu aceeaşi atenţie alertă, s-ţinuţă. Contemplaţia ne dă puterea să trăim fiecare molfiEBttfcă şi cum ar fi cu totul nou.

Calmul din mijlocul furtunii

S A putea fi coşmarul oricărei mame: Suzanna s-a trezit la ora 2 noaptea în zgomot de sirene şi miros de fum. Apartamentul de la capătul holului era în flăcări. Şi-a

adunat copiii lângă ea-l în vârstă de 3, 5 şi 7 ani – şi a încercat să fie calmă/deşi simţea cum o cuprinde panica. Afară, un pompier striga ceva ce ea nu putea să înţeleagă, iar fumul începuse să ăia strecoare pe sub uşă. Îngrozită de gândul că toţi patru ar tstitea: să rămână blocaţi în apartament, a vrut să iasă în hol pentru a fugi către scări, dar a descoperit că şi acesta fusese invadat de flăcări şi fum.

§mDeşi auzise că nu e recomandat să faci aşa ceva, Suzanna Sia-îndreptat către lift – singura cale de ieşire la care se mai putea gândi – şi, din fericire, a reuşit să se salveze, pe ea şi pe copii. Dar un vecin a murit în acel incendiu.

A doua zi dimineaţă, Suzanna a reuşit să ajungă la seminarul pe care îl ţineam – în mod evident, încă în stare de şoc şi aproape în lacrimi. Bineînţeles, singurul lucru la care se putea gândi era trauma din noaptea precedentă. Ca majoritatea oamenilor care au trecut printr-un eveniment traumatizant, era obsedată de detaliile incidentului şi s-a trezit învinovăţind du-se pentru că îşi pusese copiii în pericol, cu liftul. După ce a relatat grupului cele întâmplate, era atât de zguduită, încât a fost nevoită să se ducă la toaletă, ca să plângă în voie.

La pauză, s-a întors în grup, iar câţiva colegi s-au îndreptat către ea, compătimind-o şi incertând să-i acorde sprijin, să o liniştească.°Dar ea era încă tulburată, gândurile îi stăteau la noaptea care trecuse. Apoi am făcut primul exerciţiu de med ditaţie din ziua aceea. Intrând în joc, s-a gândit să încerce şi că exerciţiul.

Era încă agitată în timp ce eu treceam în revistă instrucţiunile: cei din grup urmau să se elibereze de orice gânduri şi sentimente, să acorde atenţie ritmului natural al respiraţiei, să urmărească senzaţiile încercate atunci tind inspiră şi tind expiră – un exerciţiu clasic de relaxare, care este fundamentul contemplaţiei.

Suzanna a continuat să se agite câteva minute bune.

Dar treptat corpul ei s-a calmat, iar la sfârşitut celor 20 de minute ale şedinţei stătea perfect nemişcată.

Dupţi aceea, a devenit alt om. Avea o expresie împăcată pe chip şi a spus: „Cred că acum mă simt bine. Acum sunt aici, nu mai sunt furată de ceea ce s-a întâmplat noaptea trecută”.

Această schimbare dramatică în starea; de spirit a Suzannei este o mărturie a puterii de calmare a contemplaţiei. În parte, această stare de calm vine odată cu concentrarea meni tală dobândită prin exerciţiul contemplaţiei. (Pentru a rămâne într-o stare contemplativă, trebuie să îndepărtăm orice gânduri care vin sau pleacă. Inclusiv pe cele mai tulburătoare: în loc să ne lăsăm prinşi în mrejele lor, alimentând astfel sentiimentul de amărăciune pe care îl aduc, ne detaşăm de acele gânduri – şi de sentimentele pe care le implicăj o; f.

ItbtO; modificare la nivelul creierului

Forţa conştientizării susţinute stă în efectul pe care îl are Asupra gândurilor, asupra stărilor de spirit şi asupra sentimentelor noastre. Atunci când întâmpinăm haosul emoţiilor contemplaţie, conştientizarea noastră susţinută potoleşte dezordinea şi confuzia din interior; în timp ce se instaureacontemplaţia calmează agitaţia, *t*

Trecerea evidentă de la tulburare şi confuzie la calm este Pâralelă cu ceea ce se întâmplă în creier atunci când contemplata potoleşte emoţiile tulburătoare. Richard Davidson, psiholog la University of Wisconsin, cercetează modul în care emoţiile afectează creierul. Într-o lucrare recentă, el a explorat modul în care contemplaţia comută creierul pe un mod de jfunicţionare diferit.

jel spune că în starea de conştiinţă normală avem reacţii emoţionale mai puternice decât atunci când devenim contem Atunci când practicăm contemplaţia, creierul funcţionează altfel. După cum spune el: ţ, începem să controlăm n; pânotie care ne perptrbă dtojnomemul în car? Hprpnâm mn.

TDavidşorfa consemnat schimbările care au loc în creierul mqrr persoane instruite în metoda contemplaţiei de către maestrul Jon Kabat-Zinn. Schimbările cele mai remarcabile aveau loc în zona prefrontală stingă, acea parte a creierului aflată chiar în spatele frunţii, care generează sentimente pozitţiye; şi contracarează sentimentele negative. După numai idqud luni de practicare a contemplaţiei, această zonă a devest mai activă, nu doar atunci când acele persoane meditau, ci iShiarşi atunci când se odihneau pur şi simplu.

Centrul executiv al creierului se găseşte în zona prefrontadeciziile pe care le cântărim şi acţiunile pe care decidem să întreprindem sunt stabilite, în cea mai mare parte, aici. Ciunti când trăim un sentiment extrem de tulburător, există un fijux de mesaje care pornesc de la centrul amigdalian, aflat Creierul emoţional; acesta trimite comenzi către zonele preA & batale. Cel puţin, aşa se intim P1* atimH dnfidnfrăm – nărraac-oi-nr-mpiilgiyvără să gândim prea *mtil.* Dacă ne lăsămi mpfeftiţidp nu sentiment, neuronii care ar trebui să reprime impulsul îi dau frâu liber acestuia, iar forţa reacţiei emoţionale este maximjL

Dar dacă în momentul în care suntem copleşiţi de furie sau de teamă, de exemplu, avem prezenţa de spirit de a adopta o atitudine contemplativă, în creier începe să se în timp le ceva. Zona prefrontală stingă conţine o concentrare mare de neuroni care contracarează fluxul perturbator provenit de la centrul amigdalian, cam în acelaşi fel în care un baraj nu lasă să treacă decât o cantitate mică din apa unui râu extrem de învolburat. Contemplaţia fortifică acest baraj, făcând ca neuronii care au rolul de a reprima să fie mai activi, aşa încât ei să acţioneze asemeni unor stavile puternice în calea unei emoţii traumatizante.

(toceşte celule cu rol de reprimare îşi accelerează activitatea direct proporţional cu aducerea la lumina

conştientizării a impulsurilor şi reacţiilor noastre emoţionale şi prin aducerea sentimentelor în lumina raţiun-JCu cât facem mai des acest lucru, cu atât aceste circuite par să devină mai puternice, aşa cum exersarea cu ajutorul unor greutăţi întăreşte un muşchi. Bineînţeles, ideal ar fi să fortificăm aceste conexiuni neurale încă din copilărie, dar prin exerciţii le putem fortifica la orice vârstă. Această descoperire pare să explice faptul că[exersarea contemplaţiei îmbunătăţeşte capaciiateacelui care meditează de a-şi controla emoţiile negatiyej

Stăpânirea de sine şi curajul

Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care practicarea contemplaţiei cultivă stăpânirea de sine, un echilibru al minţii care extinde starea de calm în tot restul vieţii noastre, dincolo de intervalele de timp în care meditǎm. jlultivârea atenţiei contemplative ne permite să ne trăim zâele având puterea de a remarca orice gânduri sau sentimente, oricât de tulburătoare ar părea la început, fără să ne lăsăm perturbaţi. Astfel dobândim forţa de a ne înfrunta în mod constant sentimentele intense, precum temerile, în aşa fel încât să nu ne lăsăm copleşijij

Devenind contemplativi, renunţăm la nevoia cnmpulsivă de a încerca să ne alungăm gândurile negre, de a ne tulbura singuri făcându-ne tot felul de griji sau de a încerca să îmbunătăţim lucrurile sau să le schimbăm. Putem lua viaţa aşa tare; observând tot ce se întâmplă, fără a încerca imediat să ftdumbămrceva. Acesta nu reprezintă un mod detaşat de a privi? lucrurile, ci o legătură intimă cu ceea ce simţim înlăuninostn-Să existăm pur şi simplu, fără a reacţiona, este în Sine, o stare calmantă, şi putem adopta această atitudine intefioară în legătură cu orice ni s-ar întâmpla în viaţă!

fe & Bineînţeles că ideal este să ne folosim discernământul p en-Jru a decide care dintre poverile vieţii pot fi schimbate pentru iâp duce mai bine şi care trebuie acceptate pur şi simplu ca atareif Dar starea interioară de

contemplaţie ne permite să înfruntăm crizele inevitabile ale vieţii cu mai multă stăpânire de altievO astfel de pace sufletească am văzut-o la o veche prietenă, Mary, McClelland, care se afla pe patul de moarte, fiind bolnavă de cancer la stomac. Cu câteva săptămâni înainte să moară, am vizitat-o pe Mary, o membră devotată a bisericii Quakerv Ea învăţase să suporte în tăcere tot ceea ce-i aducea yiâţa. Când am intrat în camera ei, îşi schimba liniştită pansamentul de la o rană deschisă de pe abdomen. H nevoie de mult curaj pentru a fi martor la detaliile evidente ale trecerii! h moarte: a corpului tău.

pl Pe când încheia această operaţie, a început să-mi vorbească despre moarte. Ochii ei albaştri reflectau o pace incredibilă; ea mi-a spus: „Draga mea, nu e nimic înfricoşător în acest proces".

y-vempatia, acceptarea, răbdarea şi încrederea fanebri, oamenii confundă ideea de detaşare faţă de un un sentiment – care înseamnă a-l observa atunci Swttoră în câmpul conştiinţejlalg-dar a nu tedăsa purtat de ţăfefrsna ăceea He a îndepărta un sentiment dureros, încercând reprimi. Dar reprimarea nu este contemplation contemplaţie/ ngje-scunzl-e nimic. Contemplaţia ne permite gă fecem dincolo de confuzia pe care o implică refuzul de a reojpoaşte cevalsă fim sineprî nu nea însinejlătentia contempivă ne permite" s-Vedem faptele în adevărata lor lumină, să-i cădem în capcana improvizării unor scenarii-Atunci când privim în faţă o emoţie intensă sau dureroasă, Căpătăm un anume curaj şi acceptăm desfăşurarea firească a lucrurilor. În astfel de momente, în ne lăsăm cuprinşi de speranţă sau de teamă, nu avem tendinţa de a reprima durerea, de suie distrage atenţia de la ea, astfel încât să o evităm, şi nici nu sperăm că se va întâmpla ceva, iar noi nu vom mai fi nevoiţi să suportăm lucrurile de care ne temem} în schimb, atunci când ne înfruntăm direct teama, descoperim el numai gându Ha faptul că vom fi devastaţi ne va speria mai mult decât

ifpffrienţa reală pe care ovom trăi. Încrederea şi răbdarea se nasc din această conştientizare îndrăzneaţă, provocatoare.

Dacă vom putea să ne ascultăm în contemplaţie propriile judecăţi şi vocea interioară critică, ne vom putea detaşa de acestea cu mai multă uşurinţă. Contemplaţia nu ne judecă, nu ne învinuieşte şi nu ne condamnă pentru emoţiile ivite în mintea noastră: tsentimentele apar în modi spontan, nechemate. Inclusiv atitocriticile. Contemplaţia ne ajută să vedem mai clar felul în care deformăm realitatea şi să înţelegem că această deformare nu este vocea adevărului, ci doar un alt sentiment care ne tulbură A

Conştientizarea susţinută îmi amintesc de S, N. Goenka, unul dintre primii mei profesori de meditaţie din Bodh Gaya, India, care ne învăţa în cea de-a cincea zi a unui curs de zece zile să medităm timp de o oră fără să mişcăm nici măcar un muşchi. Trebuia doar să observăm îndeaproape, cu o atenţie susţinută, orice senzaţii fizice care ar fi apărut pe parcurs.

Iar acestea nu întârziau să apară. După 20 sau 30 de minute, aproape toţi cei din cameră fuseseră cuprinşi de câte o durere acută: de spate, de ceafă ori de genunchi – nu contează locul. Nevoia imperioasă de a scăpa de senzaţia de disconfort sau de a da curs dorinţelor diverse îşi făcea loc vag la fiecare câteva mim-te, de regulă, în momentele în care atenţia fluctua. Atunci când stăm pe loc, corpul nostru îşi modifică în mod constant poziţia, în mare parte aproape automat pentru a evita disconfortul şi apariţia durerii. Dar dacă ne împotrivim acestei tendinţe de a ne adapta poziţia corpului, tensiunea care se acumulează în muşchi ajunge în mod inevitabil săde? păşească pragul suportabilităţii.

Durerea pe care o resimţeam eu era localizată în genunchiul drept, imediat sub rotulă. La început a fost vagă, dar pe măsură ce minutele treceau, intensitatea

durerii devenea din de in ce mai greu suportabilă. Tot ce voiam era să-mi întind ţtitidrul şi să pun capăt durerii. Însă mi-am adunat întreaga wSiriţă şi am continuat să observ ce anume se întâmplă pe mă* Sticră ce durerea se intensifica. Am rezistat tentaţiei unor guduri puternice; care reuşeau să-mi clatine din când în când Hotărârea, gânduri care se rugau sau ameninţau cu faptul că genunchiul meu va fi distrus pentru totdeauna dacă nu mă toi mişca.

rr JÂA – poi, când agonia ajunsese la cota insuportabilului, ceva Eba schimbat: durerea pe care până atunci o resimţisem ca pe ti niâsă solidă de chin groaznic s-a dizolvat în elemente mai fliilde; căldură, presiune, vibraţie.

Iar apoi s-a în tâmp lat ceva incredibil: durerea a dispărut dttniţi-dată. ’Nu mai simţeam decât căldura, presiunea şi vibrară: Nicio durere. Niciun torent de gânduri care să-mi comande să pun capăt durerii.

2 Durerea şi obsesia că trebuie să-i pun capăt se topiseră pur simplu, iar locul lor fusese luat de curiozitatea trezită de contempla ţie. În loc să încerc să scap de durerii începusem sff faş-inată de elementele picon stitu ti ve. *p*. Contemplaţia mi-a permis să suport durerea suficient de miţit timp pentru a observa aceste schimbări.[Dacă suportăm Eident timp durerea sau plăcerea – sau, de ce nu, indifeţa – până când aceste stări mentale se schimbă, înţelegem] efemere sunt experienţele noastre, oricare ar fi ele.ţ irptul se schimbă – când înţelegem aceasta, nejdiberăm de jttfifetia plăcerilor şi de amenjr-eaâferinteî Tsi ori de câte Qfi sesizăm momentul în care se formează intenţia care precade a acţiune – ca, de exemplu, atunci când urmărim pur şi şfervplu cum dorinţele vin şi dispar – avem ocazia să întrevedem lanţul cauzelor şi efectelor aflat la originea tuturor tipairiormeixjaleji

MrfPacă ne concentrăm atenţia asupra unei emoţii cum este fâŞnm, înţelegem un alt lucru esenţial: dacă vom

suporta mai fi & t timp mânia, von-vedea mm se transformă în altceva – Suferinţă, tristeţe, alte sentimente – sau chiar se va dj-piva-Seea ce părea atât de solid se sparge, se transformă. Secretul j-ai-mult, această investigare susţinută ne ajută să înţelegem că presupunerileji Qastm ciyprivire la felul în care stau lucrurile sunt doar rf-supuneri/Lopusul investigării este presupunerea – presdţnxrfercă că deja ştim cum stauiucrurile", spune TNJ – arayarTUrady-iebson, profesoară de *vipassana*. „A investiga înseamnă a dori să ştii clar şi direct. Dacă este vorba de o experienţă dureroasă, este bine să o suportăm timp îndelungat pentru a vedea cum se schimbă. Să suportăm şi plăcerea timp îndelungat, până tind observăm cum se schimbă".

Făcând aceasta, spune ea, „vedem că, acel ceva de care am crezut că e-te în mod sigur într-un anume fel nu este aşa". Secretul este o contemplaţie prelungită – să ne manifestăm interesul faţă de felul în care stau lucrurile, – care ne ajută să vedem cu mai multă claritate ceea ce se întâmplă.

Conectarea la prezent

Atunci tind cineva începe să practice meditaţia, de obicei remarcă uimit cât de dificil este să-şi concentreze atenţia asupra momentului prezent. Trupul este, să spunem, într-o poziţie perfectă pentru meditaţie, nemişcat. Cu toate acestea mintea îi zboară aiurea: goneşte printr-un hăţiş de vise diurne, reverii, confuzii, agitaţie, gânduri şi planuri întâmplătoare, judecăţi asupra acelor planuri şi gânduri, reacţii la acele judecăţi… Iar dacă se Întâmplă să sesizăm faptul că mintea noastră zboară aiurea, putem să ne întoarcem din nou la momentul prezent.

Contemplaţia face foarte clară diferenţa dintre a fi prezent şi a fi pierdut în gândşiri Această observaţie ne poate fi de folos în viaţa de zi orgi: conştientizăm situaţiile în care nu suntem foarte atenţi la desfăşurarea unei activităţi, mişţindu-ne ca nişte automate, în timp ce mintea

noastră este în altă parte. Ne dăm seama (cât de detaşaţi suntem de activităţile din viaţa noastră chiar şi în momentele pe care le preţuim cel mai mult şi vedem cum minţea se grăbeşte într-o altă direcţie!

Una dintre ţintele contemplaţiei este aceea de a ne conecta la prezent (Contemplaţia nu înseamnă a gândi despre ceea ce simţim, ci a acorda o atenţie directăsimplă experienţei înâgiv Faptul ră nplăgfim Hifttrasi este un indiciu căfevjtăn Dadeisp o investigare contemplativă – ce anume mă împiedică să ttftiesc momentul prezent? – poate sluji acestei conectări Subtile. Uneori, răspunsul dezvăluie influenţa ascunsă a celor thăi-adânc înrădăcinate tipare emoţionale, aşa cum vom vedea în partea a doua a acestei cărţi.

deseori, ceea ce ne face să ne împotrivim trăirii emoţiilor «te reacţia noastră obişnuită la ele. De teamă sau din dorinţa de a le evita, suntem incapabili să trăim experienţa aşa cum este, conştientizind-o în mod neutru şi obiectiv. Această atituvdine este echivalentul mental al schimbării poziţiei trupului cu scopul de a evita cel mai mic disconfort J)

(Capacitatea de a ne concentra şi de a păstra conştientizarea, trează poate contracara tendinţa minţii noastre de a refula să trăiască realitatea momentuluD O investigare neîntreruptă poate să ne trezească sentimentul de acceptare faţă de fdrice se întâmplă. Dacă ceea ce se întâmplă este plăcut, putem să conştientizăm momentul fără să încercăm să ne agăţăm de t4UDacă este neplăcut, putem să conştientizăm situaţia fără să fie împotrivim. Dacă reacţia dvs. este aceea de indiferenţă, Conştientizarea ei acută o poate împiedica să se transforme în plictiseală.

Acceptarea face ca atenţia cercetătoare să poată urmări tot rese & ce ar interveni, fără să se transforme în acea stare obişnuită în care încercăm să ne sustragem pentrjjla-eyjta ceea ce e j-plăcubfiau pentru a urmări –

geşte-miraj

Flexibilitatea, fericirea şi contestarea prejudecăţilor

Îl ârni amintesc că odată am fost invitată la un ceai de către un bătrân maestru zen, la o mănăstire de la marginea oraşului Kyōto. Urmam nişte cursuri la una dintre principalele ţb6 din Japonia care predau ceremonia ceaiului, încercând să fdieprind detaliile servirii ceaiului. Fiecare etapă a servirii fetidului are o coregrafie precisă; există o formă corectă penton fiecare detaliu, de la împăturirea şervetului de mătase până la amestecarea ceaiului.

WFiind un elev conştiincios, mă aşteptam la toate formalităţile" şi întreaga ordine rituală a servirii ceaiului. Dar acest venerabil maestru era un artist al spiritului liber zen, cel care ai stat la originea ceremoniei ceaiului. El respecta forma generală a servirii ceaiului, dar improviza după bunul său plac. La cursuri, învăţasem exact care este maniera elegantă în care trebuie împăturit şervetul de mătase înainte de a fi folosit pentru a şterge linguriţa. Acest maestru însă nu avea acele şervete de mătase cerute, aşa că a luat dintr-o cutie un şerveţel de hârtie şi a şters linguriţa cu nonşalanţă.

În prima clipă am fost uimită; m-am gândit: „Dar a uitat să…" Apoi, privindu-l mai bine, am observat că acorda o atenţie deplină tuturor gesturilor pe care le făcea şi că încălca regulile cu cea mai mare naturaleţe. Era un contrast izbitor faţă de eticheta rafinată a şcolii de ceai – o lecţie despre contestarea prejudecăţilor.

Sind mintea noastră funcţionează în mod automat, gâne noastre urmează acelaşi traseu familiar, viaţa are un caracter static, fixrexibilitatea) le poate fi de ajutor în viaţă, în loc să reacţionăm ca de obiiei, putem încerca să schimbăm ceva, indiferent că e vorba despre a duce copiii la culcare sau despre a face o pauză de câteva momente atunci când ajungem acasă, în loc să ne grăbim să deschidem corespondenţa.

(Atunci când ne supunem aceloraşi vechi rutine de a gândi şi dea simţi, există prea puţine şanse de schimb-rgţ Dar din moment ce prin contemplaţie lucrurile se reînnoiesc, aceasta poate deschide noi posibilităţi, dă la iveală potenţialul schimbării

Concentrare şi pătrundere psihologică

Contemplaţia, ca toate formele de meditaţie, poate fi privită ca oimcer care sistematică de a f & ţine atenţiaţ-oncentra[rea-ijânţfegerea-reprezintă aouă a & ordări principale ale antrenamentului atenţiei în meditaţie.

(Concentrarea urmăreşte să îmbunătăţească capacitatea minţii de a-şi orienta atenţia neabătută asupra unui aspect anume) cum ar fi respiraţia. De câte ori gândurile îi zboară1 în altă parte – la o amintire, la lucrurile pe care le are de făcut sau, să spunem, la o preocupare anume – cel care meditează trebuie să îndepărteze diversiunea şi să acorde întreaga atenţie respiraţiei. Efectul va fi o gândire focalizată şi mai odihhi-Ifej Gohcentrarea cultivă acea forţă a minţii care îi permite ilhşi menţină atenţia focalizată asupra unui obiect, fără a fi perturbată de alte diversiuni.

fiî Shipă, cum o descrie unul dintre mentorii mei, Sayadaw şti Pândita, „Fără ochelarii concentrării, lumea pare ceţoasă, confuză şi neclară rDar atunci când purtăm aceşti ochelari, toiul este luminos şi clar. Nu obiectele sunt cele care s-au schimbat, ascuţimea vederii noastre. Atunci când priveşti cu jp-ulliber o picătură de apă, nu vezi mare lucru. Dacă însă graţezi sub microscop, vezi o mulţime de lucruri care dansease mişcă, o privelişte fascinantă. Dacă, în meditaţie, porţi gţchşiarii concentrării, vei fi surprins de varietatea schimbărijfor, care au loc”.

— Atunci când această rază a atenţiei „penetrează obiectul. eş-ry-l clipă de clipă, mintea capătă puterea de a rămâne şi imperturbabilă, fixă”, adaugă el. Totuşi, U Pândita y? une că există ceva care face concentrarea incompletă: „Ea i-poate aduce înţelegerea adevărului”.

>7? eritru aceasta este nevoie de pătrundere psihologică, o iffia ipostază a atenţiei. În loc să luăm în considerare orice alte-fe nu face obiectul atenţiei noastre o diversiune, prin & fămderea psihologică meditatorul cultivă un tip de conjfentizare care urmăreşte toate elementele experienţei cu un 5 ta-„uniform, neutru-Egte ca un martor imparţial la tot ceea ce se întâmplă – ca un portar a cărui sluibă este să îi jvadia pe joţ Tcei care intră" şâies

„? EĂtentia martoralu Tob servă cu fineţe, în vreme ce are exp & î5 tţa ă-fot ce selnt & aptă clipă de clipă în minte.\Lriceref să te laşi purtat de un gând sau de o amintire sauonce *altcetyk Şcm* pătrunde în minte, ci pur şi simplu lejabservipe toajp Mnim vin şi se duc\ Contemplaţia ne permite să conştientizăm mult mai acut procesele care se desfăşoară în mintea ffebos & a şi pe care adesea le ignorăm.

Concentrarea şi contemplaţia merg mână în mânăm ce priceşte antrenarea minţii. Termenul tibetan pentru concentrare p-poate traduce prin liniştire, pe care Tulku Thondup o ex-şpto astfel: „nemişcarea mntii, Omipgzimal iâbntemplaţia, sau clarviziunea, spune Tulku Thondup, este gătitiştientizarea şi identificarea cu însuşi adevărul". El adaugă faptul că-practicarea liniştirii face ca, în afara meditaţiei, să ne fie mai uşor să avem o atitudine de contemplaţie relaxată în orice întreprindem". J

Meditaţia pe tema bunăvoinţei pline de iubire de la sfârşitul capitolului precedent are un efect calmant, din moment ce compasiunea linişteşte emoţiile care ne tulbură. În acest sens, compasiuneau-stă un calmant puternic. x

Ajahn Nyanadhammo, un călugăr din tradiţia Thai Forest, descrie concentrarea ca pe un fel de pacejnterioară: („capacitatea de a lăsa la o parte ceea ce este tulburător şi de a merge într-un loc al minţii unde lucrurile sunt mai puţin tulburătoare/j ţiu cât renunţăm

mai mult la gândurile care ne perturbă, cu atât mintea devine mai calmă şi mai liniştită „Meditaţia energizează, în mod paradoxal, mintea, oferindu-i un loc unde să se odihnească. (Atunci tind mintea iese din acea stare”, adaugă el, „o putem pune la lucru/) l[rlele două practici, liniştirea şi contemplaţia, se completează reciproc. „Orice om”, spune el, „va avea un echilibru propriu între timpul care-i este necesar minţii pentru liniştire şi cel necesar pentru lucru, pentru investigare şi pentru apreciere, astfel încât să-şi dezvolte pătrunderea psihologică şi înţelegerea”. Cele două lucrează împreună în acest acord perfect. Pe scurt, calmarea minţii, combinată cu pătrunderea psihologică, oferă, o cale regală de acces către înţelepciune.»

Ascuţirea percepţiei prin investigare

UnaMintre pacientele mele era bântuită de obsesia că unele dintre problemele ei minore de sănătate – în general, dureri uşoare de stomac – reprezentau simptomele unei boli grave, poate chiar cancer. Se simţea terorizată de spectrul unei boli îngrozitoare şi de nenumărate ori era victima unor viziuni înfricoşătoare, în care se vedea spitalizată, cu familia aflându-se lângă patul ei de moarte.

Apoi a mers pentru trei luni într-un loc special, unde se practica intensiv contemplaţia. Acolo a exersat o variantă a tehnicii *vipassana*, numită *satâpatthana*, o formă de meditaţie în care atenţia este îndreptată în mod precis şi fidel către simţuri – auz, văz, simţ tactil ş.a.m.d. Practicând aceste exerciţii, ea a învăţat să-l şi focalizeze cu grijă atenţia, remarcând orice detalii-explorând obiectul atenţiei ei cu grijă.

După ce s-a întors acasă, a mers la medicul ei pentru o consultaţie, înainte, îşi descria vag simptomele, dar vorbea pe larg despre temerile ei, însă de data aceasta a fost altfel. Pacienta mea şi-a descris simptomele şi a început să facă o prezentare detaliată a specificului

fiecăruia – ce anume simţea, cum se schimbase în timp acel simptom, nuanţele senzaţiei resiznţite. Dar a făcut toate acestea cu calm, fără să amintească despre vechile ei temeri.

Mediali a fost uimit, remarcând: „Aţi observat atât de predă toate simptomele!”

Apoi, când mi-a vorbit într-o şedinţă de terapie, a fost în stare să facă o descriere la fel de detaliată a temerilor ei şi a modului în care acestea evoluaseră în timp, Iar acum vedea cu claritate felul în care acestea căpătaseră proporţii uriaşe.

Această ascuţire a percepţiei este una dintre aptitudinile dobândite prin contemplaţie; ea este extrem de utilă atunci (4 nd avem de-a face cu tiparele noastre emoţionale. Ca şi Atehţia susţinută, ea ne ajută să distingem între gândurile care Stag după ele o reatiţie exagerată, sentimentele care ne invadează atunci când o emoţie atinge un punct maxim, şi reacţiile caţe le însoţesc – precum iritarea, nerăbdarea, teama sau resentimentul. Această precizie, după cum vom vedea, oferă o metodă extrem de puternică de depistare a tiparelor psiho-Lipsai de griji şi buna dispoziţie

Atunci când suntem contemplativi – eliberaţi de prejudecăţi şi de critici – avem în mod automat inima uşoară. Ne putem detaşa suficient de mult de sine pentru a face loc simţului umorului şi bunei dispoziţii. Unul dintre profesorii mei, ţfcoknyi Rinpoche, vorbeşte despre atitudinea lipsită de griji a. unui practicant adevărat. Iar cercetările efectuate de Richard Davidson asupra celor care practicau contemplaţia au arătatfapţul că creierul lor este comutat pe un mod de funcţionare care încurajează stările de spirit pozitive, optimiste, în detrimentul celor negative.

Îmi amintesc de o poveste spusă de unul dintre profesorii mei, care preda ceremonia ceaiului. El spunea întotdeauna că activarea minţii de ceai aduce cu sine

pacea sufletească, netulburată de niciun necaz mărunt, şi flexibilitatea, puterea de a capta efemeritatea momentului)

El ne-a povestit că, odată, a oprit un taxi în centrul Manhattanului. Atunci când taxiul s-a oprit şi el tocmai se pregătea să se aplece să deschidă uşa, o femeie i-a sărit în faţă şi i-a luat taxiul de sub nas. Poate credea că oprise pentru ea sau poate că pur şi simplu fusese nepoliticoasă.

Dar în loc să se înfurie şi să-i adreseze câteva vorbe grele, el i-a deschis uşa – imaginaţi-vă un japonez galant, în kimono – şi a făcut o plecăciune ceremonioasă, teatrală, în timp ce ea se îndepărta.

Conştientizarea cercetătoare

Deoarece contemplaţia este doar un simplu martor la ceea ce se întâmplă în minte, fără să reacţioneze, acest tip de conştientizare ne permite să experimentăm lucrurile fără să le jur decăm sau să le interpretăm, fără să ne agăţăm „de ele sau să ne împotrivim. Această calitate a conştientizării cercetătoare depăşeşte nivelul la care doar ne gândim la ceea ce se întâmplă, înaintând către o ascultare intimă mai profundă, care observă gândurile şi sentimentele în timp ce ele vin şi se duc. Dacă privim doar prin lentilele presupunerilor noastre, a opiniilor şi a convingerilor noastre, nu ne dăm seama de felui în care acele lentile deformează realitatea momentului Mai mult, faptul că ne mulţumim cu presupunerile noastre ne împiedică să cercetăm contemplativ ceea ce se întâmplă.

Aducând gândurile şi sentimentele noastre în lumina unei atenţu care observă, putem vedea lucrurile aşa cum suit de fapt şi nu aşa cum *credem* noi că-jntiân decursul acestei cea cetări contemplative nu facem decât să ne observărri reacţiile; fără să ne identificăm cu ele.:!

Acestea sunt două niveluri diferite ale realităţii: experienţa brută, aşa cum e ea, şi stratul suprapus al readielmentalti faţă de ea. Dacă-acparăin experienţa brută de stratuljiignta suprapus acesteia putem elibera un spaţiu mental. În ăcesă spaţiu e loc pentru a examina dacă

nu cumva adăpostim prer supuneri care deformează realitatea, opinii neîntemeiate sau percepţii înşelătoare (Putem vedea în ce fel suntem definiţi Hptândurile şi şep Hmpnt Plp pp măsură ce vin şi se duc

*»—putem să ne vedem chiar şi lentilelor”.

JI?

— Aşadar, contemplaţia ne permite să trăim experienţa în mod direct, nu prin lentilele aburite al-presupunerilopşi aşgpt & rilorj noastre/ ci cu o conştiinţă exploratoare. T4 atura cercetătoare a contemplaţiei este una dintre calităţile ei esenţiale. Liţln învăţător i-a întrebat pe copiii din clasa întâi ce culoare au merele. Majoritatea copiilor au răspuns „roşu”, iar câţiva au spus „verde”. Dar un alt copil a ridicat mâna şi a spus:

«alb”.

Bâfânvăţătorul a explicat cu răbdare că merele sunt roşii sau ye-/iar uneori galbene, dar niciodată albe.

ŞtDarcopilul a insistat. În cele din urmă, el a spus: Priviţi în interior.

— Riiijcin absenta contemplaţiei, percepţia ne menţine la suprafa-Sfigmyilor”, a spus Joseph Goldstein, cel care a relatat aceas-Mpoyeste... şi adesea pierdem alte niveluri ale realităţil”. p-w-vechea-imbă Pali pe care o vorse<T Buddha, termenul pentru cercetarea contemplativă estd-pgssgftăgeare în tradu-Iieniterală înseamnă „a vedea lucrurile aşa cum sunt de yf: Stimul pas către această viziune clară îl facem atunci fie oprim şi devenim contemplativi, întrerupând fluxul Şibădurilor, al sentimentelor şi al reacţiilor noastre obişnuite.

P! P> %ACA SUNTEŢI INTERESAT SĂ DEPRINDEŢI v CONTEMPLAŢIA

Igiftttteţi. Începe acum, pe cont propriu.

Jjpfiar dacă o faceţi, vă recomand totuşi călduros la un moSşni dat să mergeţi la un centru specializat pentru a-i putea mtmunui; profesor calificat întrebările pe care probabil că le referitor la meditaţie.

Iţaeterttru a putea începe pe cont propriu, vă ofer mai multe jjliicţiiini de bază pentru cele două abordări principale, jţeţicarea calmării şi contemplaţia.

w-entru început, puteţi medita doar câteva minute. Dar, ca plfaţiu zilnic, vă recomand cel puţin o şedinţă de 10 – 20 de minute. Dacă puteţi, exersaţi timp de jumătate de oră sau mai mult. *9*

Puteţi sta pe un scaun sau, dacă sunteţi obişnuit, pe o pernă aşezată pe jos. Încercaţi să ţineţi spatele într-o poziţie nu foarte ţeapănă, dar nici foarte relaxată, încât să vă ia somnul. Puteţi medita cu ochii închişi sau deschişi; dacă îi ţineţi deschişi, nu priviţi de jur-împrejur, ci lăsaţi privirea să se oprească undeva la un metru sau ceva mai mult în faţa dvs.

Pentru oricare dintre metode, citiţi mai întâi instrucţiunile; apoi încercaţi să faceţi exerciţiul.

Contemplarea respiraţiei

Atâta timp rit trăim, respirăm. A medita asupra respiraţiei înseamnă pur şi simplu a ne concentra atenţia asupra procesului natural al respiraţiei, fără a încerca să o modificăm în vreun fel. /*a* îndreptaţi-vă atenţia asupra acelui loc din corp unde simţiţi cel mai bine respiraţiav Poate fi abdomenul sau pieptul; în orice caz, acel loc care vedeţi că se ridică şi coboară ti fiecare respiraţie; sau pot fi nările, în cazul în care simţiţi; cum intră aerul atunci când inspiraţi şi expiraţi. i

Ori de câte ori atenţia dvs. se îndepărtează de la procesul respiraţiei, reamintiţi-vă să vă reconectaţi la ritmul şitenţa respiraţiei. Începeţi din nou la fiecare respiraţie, ţirf mărind ce se întâmplă într-o stare de conştienţă deplină. Rămâneţi atent la întreaga secvenţă a inspiraţiei, expiraţia; şi pauzei dintre respiraţii. După observarea iniţială, continuaţi să rămâneţi atent... Păstrarea atenţiei aprofundează contemplaţia.

Urmăriţi mişcările naturale ale respiraţiei, felul unic îhi care evoluează fiecare respiraţie, resimţind cu

acurateţe precizie senzaţiile fiecărei respiraţii. O respiraţie poate îţi 1 mai lungă sau mai scurtă, mai rapidă sau mai profunde urmăriţi atent aceste schimbări naturale, remarcândmuM tele senzaţiilor schimbătoare, în vreme ce se formeazf dispar. ită

Relaxaţi-vă cu fiecare respiraţie, urmărind-o pur şi simiţ aşa cum este, fără a încerca să o modificaţi în vreun feljxi înnoindu-vă atenţia la fiecare respiraţie. 7 r1

uoncentraţibră atenţia asupra începutului respiraţiei şi continuaţi să fiţi atent de-a lungul întregii respiraţii, câte o respiraţie pe rând, conectându-vă şi menţinându-vă atenţia cu jfiecare nouă respiraţie, percepând-o aşa cum este de la un moment la altul. Rămâneţi atent până la următoarea respiraţie.

Folosiţi-vă de respiraţie ca de o ancoră de care să vă prindeţi atenţia, un loc unde să vă întoarceţi ori de câte ori gândurile vă zboară în altă parte. Când vă daţi seama că atenţia vă slăbeşte, aduceţi-o înapoi la respiraţie…

f-LEticarea pătrunderii psihologice sau vipassana începeţi această metodă prin a vă concentra atenţia asupra respiraţiei, ca în exerciţiul precedent.

Apoi extindeţi treptat sfera conştientizării pentru a include celelalte Simţuri şi, în cele din iirmfl, observaţi mirp se deprinde această practică, pentru început e bine Sixiezvoltaţi o conştientizare contemplativă, îndreptând-o jjpi rând către toate simţurile. Mai târziu, puteţi să vă exer-Etientizarea liberă, contemplând orice se prezintă natural percepţiei dvs.

cu sunetele. Extindeţi zona pe care o studiaţi penfca include toate sunetele care apar în mod spontan, Mgându-vă atenţia de la obiectivul urmărit: respiraţia. ÎSpteuteţi atenţiei să urmărească sunetele pe care le auziţi să le auziţi, fără să vă gândiţi la sursa lor. Percepeţi

Hap ce apar şi dispar din câmpul percepţiei.

netele subtile din fundal, acordând multă tăţilor. Sau pur şi simplu urmăriţi sunetele atunci când le auziţi. De

îndată ce percepeţi daţi-le atenţie în mod spontan, steniţi conştient de aceste sunete, conştientii pe care le aveţi faţă de ele. Fie că le înregisplăcute sau neplăcute, conştientizaţi pur şi le pe care le aveţi, fără să le judecaţi, să vă sau să vă împotriviţi lor… fără a vă exprima iţă.

În timp ce sunetele apar şi dispar, conştientizaţi facultatea cunoaşterii, care se manifestă odată cu naşterea acestor sunete, în mod natural.

Atunci când nici *urs* sunet nu vă mai distrage atenţia, întoarceţi-vă la obiectivul iniţial, respiraţia.

Contemplarea senzaţiilor

Lărgiţi câmpul conştientizării pentru a include senzaţiile fizice care apar în mod natural. Când senzaţiile devin predominante şi vă solicită întreaga atenţie, îndepărtând-o de la respiraţie, concentraţi-vă deplin atenţia asupra senzaţiei, observând orice schimbare ce apare în timp ce o urmăriţi. Lărgiţi câmpul conştientizării astfel încât să includeţi orice senzaţie ar apărea în întregul corp. Concentraţi-vă întreaga atenţie asupra calităţii senzaţiei – înţepare, tensiune; vibraţie – şi asupra modificărilor care apar în vreme ce o observaţi. A, încercaţi să observaţi cu câtă acurateţe puteţi percepe fie? care senzaţie intrată; în câmpul conştientizării libere. Remarcaţi orice reacţie pe care o aveţi faţă de acea senzaţie; orice agăţare de ea sau împotrivire, orice reacţie plăcută sau neplăcută.

Urmăriţi senzaţia pe care o resimţiţi în acea clipă, remain când cu acuitate calitatea senzaţiilor care apar, se schimbi şi dispar.

Ce se întâmplă în timp ce aveţi acea senzaţie? Se intensific că? be diminuează? Dispare? –

Urmăriţi-o pur şi simplu, fără a încerca să o schimbaţi, fără a face judecăţi sau discriminări, îndreptându-vă atemţia asupra ei în vreme ce se modifică în mod Jiatural: Menţineţi-vă puterea de înţelegere asupra acelei părţi corpului unde apar senzaţiile. Dacă percepeţi o

senzaţii dureroasă, ascuţiţi-vă percepţia pentru a simţi în mod direct calitatea durerii, dacă ea este arzătoare, apăsătoare saijj înţepătoare. Oricum ar fi, gri extrem de atent la rearţiilp *dă* aversiune sau de rezistenţă, în cazul în care le constataţi J Când senzaţiile scad în intensitate sau nu vă maireşti atenţia, reveniţi la senzaţiile oferite de respiraţie, (i pândmi şi imagini mentale

Atunci tind gânduri puternice vă abat atenţia de la respi-Tâţi-încercaţi să le conştientizaţi în timp ce se formează dininte, 1

Fără a le depăna şi a vă lăsa atras de povestea lor, dar şi Jără a vă împotrivi, rămâneţi pur şi simplu atent la modul Ihncare vi se înfăţişează.

SneStff gândurile urmează tipare repetitive şi familiare. Bimptirlaht să fim doar conştienţi de apariţia gânduri-Ibr/fâfăsă le dăm curs şi fără să ne implicăm în conţinutul lor propriu-zis.

ffifră irw le conştientirăm. plp Hprin Ipntile suprapuse l-tejpercepţia noastră Ne interpretăm experienţa prin WteMediul gândurilor – prin intermediul conceptelor pe IpW acestea le vehiculează; al evalurărilor şi al judecăţilor jfermulate de ele – în loc să o trăim aşa cum este, necologândurij

Dacă urmărim îndeaproape gândurile, ne dăm seama când Itelă Sâm duşi de ele. Atunci tind putem urmări gândurile Plauri un cioban stă cu ochii pe turma sa de oi – atent, faşat – ele nu durează mult şi, cu timpul, apar tot iitii puţine.

Iediul contemplaţiei, putem întrevedea mai rupersonală a gândurilor, fără a lejdentificam rideşte, lăsându-le să se dizolveţasemeni valutiinţă.

aaşa cum este, într-o stare de conştientizare it precu Dnpri-care se plimbă pe cerul liber, spftiând din minte. Lăsaţi-le să vinălji să plecei le priviţi prin prisma unei Atenei contemplaile apar şi apoi se dizolvă precum bulele de gadurile nu au soliditate, ci doar aparenţa sontă puterii

pă rare te-q rppfrrim uni înşine. Îţi în starea de contemplaţie în vreme ce gânn conştiinţă, ele îşi dezvăluie lipsa de conţinut Işgfn celediri urmă, se dizolvă. Lăsaţi-le să se evapore, SEfe să interveniţi în niciun fel. Dacă simţiţi că vă lăsaţi prea mult cuprins de gânduri, puteţi reveni oricând la respiraţie.

Procedaţi cu imaginile mentale cum aţi proceda şi cu gândurile; lăsaţi le să devină accesibile percepţiei dvs. şi apoi să se evapore…

Emoţiile 1

Pe măsură ce anumite emoţii încep să; se facă simţite, fiţi atenţi la trăsăturile lor, identificându-le cu claritate şi acceptându-le aşa cum sunt, fără să vă împotriviţi, să le judecaţi şi fără a vă manifesta preferinţele…

Atunci când contemplaţi stările emoţionale, este important să rămâneţi receptiv* Priviţi cu sinceritare, cu interes* încercaţi «să vedeţi dacă puteţi spune cu precizie; ce emoţii resimţiţi, ce emoţii se ascund dincolo de acestea, fără a vă lăsa dus de gândurile care însoţesc acele emoţii.

Fiţi deschis, pentru a resimţi orice emoţie care apare şi acceptţarile prezenţa.

Ixtâriţimp ce trăiţi acea emoţie, accepta ţi-o” astfel încât să nuân *d*evină un filtru pentru felul în care să percepeţi, ci mai cur rând să o puteţi conştientiza pe deplinjr Faceţi. aceasta cu a vă lăsa purtat de-ea—.

fiemoţiile adaugă plăcere sau neplăcere percepţiilor minţii: [Ele pot determina mintea să se agaţe de experienţele plă Fcute, să se împotrivească celor neplăcute şi să se plictişeas-*A* că de cele neutre. Indiferent cum ar fi emoţia = pe care O; i l simţiţi, virimplica-VP P-7T/!

În cazul emoţiilor persistente, puteţi apela la o cercetare contemplativă, reflectând cu înţelepciune asupra naturii; acelui sentiment, fără a vă-gândi în mod activ la el şi fără a vă implica în povestea lui, îndreptând asupra, să o liberă, conştientizare, cercetătoare – r

I Există vreun loc în corp unde resimţiţi, acea emoţie majti / puternici sau cu mai multă claritate? Conştientizaţi? efecte le pe care acea emoţie le are asupra minţii dvs. i 71 I Atunci când putem recunoaşte în mod clar şi deschis cu emoţie, relaţia noastră cu ea se schimbg§Nu mai avem nevoie să ne împotrivim ei sau să ne agăţăm de e ă-înj schimb, putem învăţa să o acceptăm cu o conştiinţă clară, isdipsită de reacţii.

jjpţacă emoţia este neplăcută, în cazul în care observaţi vreo reacţie sau o aversiune faţă de ea, conştientizaţi acele sfări (mentale, relaxându-Vă în timp ce păstraţi atenţia trează j feteai:

— V-i; – JCQ – netientizarcă lipsită de alegeri pţ-ttincii când sunetele, senzaţiile, gândurile, imaginile Saul/remoţiile apar în raza atenţiei dvs., lăsaţi-le să rămână acosriio, concentrându-vă în special asupra respiraţiei.

Atunci când ajung în prim-plan, lăsaţi aspectul care predobri) minăsă devină punctul asupra căruia vă concentraţi aten? mţiaun gând, un sentiment, orice se impune atenţiei cu – bsţnai multă putere –, lărgind câmpul atenţiei pentru a inji-tiude întreaga gamă de experienţe: respiraţie, sunete, sen-Îârezaţiiygânduri, imagini, emoţii… f feieacă, la un moment dat, nu mai sunteţi sigur de obiectivul: br? pe care îl urmăriţi, întoarceţi-vă la respiraţie, în Atunci când un gând sau o experienţă senzorială devin deosebit de intense, lăsaţi-le să ajungă în conştiinţă. Contempt plaţi-le, lăsându-le apoi să se estompeze şi să se dizolve şi pl reveniţi la respiraţie sau la ceea ce predomină în acel mo* aMoent aria conştientizării.

bî (îce ar apărea, acordaţi-i întreaga atenţie, lăsând mintea iisfji se odihnească.

Adnotarea mentală g-forunele forme de contemplaţie, meditatorii folosesc „adnotarea mentală”, realizând o scurtă notiţă sau un semn men-Bytistructiv cu privire la ceea ce a apărut mai pregnant în şonştiinţa lor. Această

metodă de adnotare este utilă pentru ponectarea atenţiei la experienţa de moment. *iM*e? exemplu, dacă meditaţi asupra respiraţiei şi deveniţi Mfat de o tristeţe profundă, faceţi o adnotare scurtă în jibidvs.: „tristeţe”. Această însemnare poate clarifica ceea în acelaşi timp poate să vă împiedice să fiţi atras BpMţitatea creată de acea tristeţe.

fămnii oameni consideră că adnotarea este un ajutor foarte Plpent în practică, folosind-o ca pe o metodă permanentă.

Alţii o folosesc doar ocazional, după caz. Adnotarea mentală poate fi extrem de utilă atunci când conştientizaţi emoţii şi gânduri puternice şi în special pentru gândurile şi sentimentele obişnuite, care vă pot atrage în realitatea lor.

(Adnotarea mentală vă poate ajuta de asemenea să rămâneţi conectat la nivelul experienţiei, să vă eliberaţi de atracţia pe care o exercită gândurile în timp ce trăiţi emoţii sau stări mentale, adică reacţii puternice. Ea vă ajută să conştientizaţi aceste stări, să le simţiţi în timp ce rămâneţi prezent şi atent, fără să vă identificaţi cu ele şi să vă afundaţi astfel în scenariul lor

Adnotarea mentală poate fi de asemenea utilă atunci când trebuie să vă concentraţi, iar gândurile vă zboară, sunt confuze sau împrăştiate. De exemplu, dacă nu reuşiţi să vă concentraţi atenţia asupra respiraţiei, fiind distras de alte gânduri, puteţi folosi adnotarea mentală „ridicare, relaxare” cu scopul de a fixa senzaţia respiraţiei în vreme ce abdomenul se ridică şi apoi se relaxează la fiecafte respiraţie. Sau puteţi folosi adnotarea mentală „înăuntru, în afară” dacă resimţiţi inspiraţia; şi respiraţia pe nări. J

Dacă folosiţi adnotarea, este important să vă raportaţi l-ai ea ca la o aducere-aminte a ceea ce se întâmplă în experienţadvs. şi ca la o ancoră pentru atenţie; nu ca un mod de a vă detaşa mintea de acea experienţă, ti ca la o metodă de a urmării pur şi simplu experienţa, fără a adăuga alte concepte şi fără al vă identifica cu ea.

— Adnotarea trebuie să fie ca o şoaptă în minte, nu

ca o mantră sau ca un cuvânt asupra căruia să vă concentraţi. Ea trebuie să fie blândă şi uşoară.

Ca ajutor pentru practică, ea poate contribui la recunoaşi tfârea clară şi precisă a ceea ce se întâmplă deiapt. o

Contemplarea actului de a mânca

Atât de mult din ceea ce facem în viaţă este determinat d] modurile inconştiente în care ne raportăm şi reacţionăm! Aţi timp cât nu suntem conştienţi de felul în care aceste obiceiuf ne conduc viaţa, ele continuă să ne controleze. Primul pas pl care îl putem face pentru a schimba aceste obiceiuri constă în a deveni conştienţi de ceea ce se întâmplă.

pkârebuie să pe întoarcem către calităţi precum efortul şi claritatea pentmjun»-trezf-kvacgste obiceiuri puternice care pe Condiţionează, să le privim cu mai multă Tâtenţie, renunţând la modalităţile obişnuite de a percepe. Deşi această strategie se mţlie schemelor, pentru acest exerciţiu ne vom îndrepta conzarea contemplativă către o activitate neutră: aceea de şnănca.

Iveţi nevoie de câteva înghiţituri de mâncare pentru aceas meditaţie. Câteva stafide ar fi o alegere bună.

STâneţi stafidele în palmă. Înainte de a începe să mâncaţi, iScercaţi să aflaţi dacă aveţi păreri preconcepute despre ce Şpt înseamnă să mâncaţi o stafidă. Apoi renunţaţi la aceste presupuneri.

„Aputiţi-vă atenţia asupra stafidelor din palmă, astfel încât *IU*. toate simţurile dvs. să devină alerte şi treze, observând Prin contemplaţie forma, mărimea şi consistenţa fiecărei stafide, jocul de lumini şi umbre de pe suprafaţa fiecărei

Ifhâteficlev

Q i Acum, cu o atenţie deplină, ridicaţi cu grijă una dintre stag Ştfide cu cealaltă mână, în vreme ce mâna care ţine restul stalufidelor se relaxează.

…”.

Conştientizaţi complet toate simţurile dvs. În timp ce atin

— Reţi/ Strângeţi şi mângâiaţi o stafidă cu degetele, contem

— Jtv senzaţia atingerii. Apoi ridicaţi încet stafida spre pifete, observând senzaţiile pe care le resimţiţi în timp ce l-l-imbaţi poziţia mâinii, apropiind-o de gură.

geţi ştafida de buze. Observaţi salivarea anticipată

Se produce atunci tind intenţionaţi să mâncaţi stafida.

cu buzele, cu dinţii şi cu limba – urmărind cu

Intenţie toate procesele implicate – introduceţi stafida în

Egj-Hhăzşi începeţi să o mestecaţi.

Conştientizaţi explozia de arome, aciditatea şi dulceaţa, Ev parfumul ei, consistenţa, în timp ce se desface în gură Kii-estednd-o, mişcările gurii, ale limbii, în timp ce stafida Eflitbândreaptă către gât şi mai departe. Apoi remarcaţi abttnţa ei din gura dumneavoastră.

Observaţi dacă simţiţi dorinţa de a lua repede o altă stafidă, pentru a resimţi din nou explozia de arome… şi aşa mai departe, până la ultima stafidă.

După ce aţi terminat, reflectaţi asupra acestui mod de a mânca stafidele, comparativ cu modul în care le mâncaţi *di* obicei – şi aflaţi dacă experienţa a fost diferită faţă de cum v-aţi aşteptat să fie.

De regulă, mâncăm în mod automat, pierduţi în gânduri sau discutând cu alţii, fără a acorda o atenţie prea mare experienţei actului de a mânca. Dacă vă hotărâţi să luaţi una dintre mese adâncindu-vă în contemplaţie, veţi observa poate că veţi simţi mai bine gustul mâncării şi că vgji îi conştient semnalele de saţietate pe care vi lgjransmiig trupţiljleea ce, de cele mai multe ori, înseamnă că veţi mânca mai puţin, dai vă veţi bucura mai mult de ceea ce aţi mâncat.

Contemplarea actului de a mânca este un exemplu

pentru felul în care putem cultiva atenţia deplină şi în cazul altoi bi-eiiiri au-devenit aceasta poate servi drept model.

Contemplarea mersului

Deşi poate părea mai simplu să practicăm contemplaţii atunci când stăm nemişcaţi, meditând, sau deşfăşurând o activitate ce urmăreşte un anume obiectiv, cum ar fi aceea de a mânca, acest tip de conştientizare poate fi integrat în fluxul activităţilor noastre zilnice. J

Ca şi contemplarea actului de a mânca, contemplarea meri sului ne ajută să exersăm pentru a scoate la lumină obiceiurile inconştiente cane stau la baza activităţilor noastre. Contend plarea mersului este de asemenea o lecţie practică prin care înţelegem că putem exploata această calitate a conştientizării în orice activitate – nu trebuie să stăm nemişcaţi pentru a fi contemplativi. Putem practica metoda contemplaţiei infidel rent de ceea ce facem. –:

Un alt beneficiu al acestui exerciţiu este acela că ne ridici nivelul energetic. Din acest motiv, unii oameni preferă să exerseze puţin contemplarea mersului înainte de a exersa eziţi

Incicontemplaţia în poziţia aşezat; Contemplarea mersului poate fi de asemenea utilă pentru a calma o stare de agitaţie, în Scopul mersului în stare de contemplaţie nu este acela de ăţiinge undeva, ci de a deveni conştient de procesul mersului. Din acest motiv, aveţi nevoie doar de un drum scurt – în) runde zece paşi în suficienţi – într-o cameră sau afară, Ijmde puteţi merge înainte şi înapoi. Dacă faceţi o plimbare fifai /ungă, rămâneţi atent la experienţa mersului.

La început, mersul în stare de contemplaţie se face în pas zfer, pentru a conştientiza componentele executării trnui pas. TOtor pe măsură ce vă familiarizaţi cu exerciţiul, îl puteţi executa cu viteze diferite.

W Stând cu picioarele depărtate la o distanţă

aproximativ R egală cu aceea dintre umeri, conştientizaţi toate senzaţiile: Pe care aveţi în timp ce vă scanaţi mental trupul, încerL când să rafinaţi cât mai mult percepţia.

Urmăriţi senzaţiile pe care le aveţi în picioare şi în laba piţ-dorului: presiunea greutăţii dvs. distribuită pe tălpi, sene. zaţiile pe care le simţiţi în fiecare picior în timp ce faceţi Emişcări uşoare pentru a vă ajusta poziţia…

EjŞDacă gândurile rătăcesc sau sunteţi distras de altceva, cong Şşptraţi-vă din nou atenţia asupra senzaţiilor pe care le repb simţiţi în picioare.

Iglteceţi în mod gradat greutatea pe un singur picior. Reppmarcaţi senzaţiile pe care le aveţi în timp ce vă mişcaţi, fe uşurimea sau greutatea fiecărui picior.

Ilpmcercaţi să vedeţi cu câtă acurateţe puteţi observa senzagfeşile reale, în timp ce mutaţi greutatea pe celălalt picior. lyRemarcaţi orice senzaţie, fie că e vorba de greutate, prej & Biune, tensiune sau înţepături.

p & cum ridicaţi lent piciorul şi aşezaţi-l pe podea în faţa mutându-vă greutatea pe el, trăind senzaţiile care se phodifică, contactul cu podeaua, întinderea muşchilor M atunci când piciorul se mişcă…

fi atunci când ajungeţi la capătul drumului de parcurs sau Iprebuie să schimbaţi direcţia de mers, mai întâi conştientigzaţi poziţia, apoi întoarcerea şi schimbarea direcţiei.

Concentraţi-vă, fiţi absorbit de experienţa mersului şi de senzaţiile pe care le simţiţi în picioare, rămânând prins în contextul acestei trăiri. Atunci când gândurile vă zboară în altă parte, concentraţi-vă din nou atenţia asupra senzaţiilor mişcării.

Păşiţi într-un ritm care vă permite să rămân-ţi în starea de contemplaţie. Dacă mintea este agitată sau rătăceşte, încercaţi să mergeţi mai repede o vreme. Pe măsură ce vă retiştigaţi capacitatea de concentrare, încetiniţi pasul. Puteţi încerca să mergeţi cu viteze diferite pentru a descoperi în ce ritm de mers vă puteţi concentra

atenţia cel mai bine, cu mai mare uşurinţă, păşind cu naturaleţe.



Un model al minţii tis?

— M…

[Fffe:

$8 tigeam cu o vechitură de taxi pe o autostradă îngrozitor de aglomerată şi de sinuoasă din India, Traficul, care şi aşa nu fra prea degajat, a fost încetinit şi mai mult: se răsturnase un îiktobuz. S Pe când ne apropiam de rămăşiţele contorsionate ştie autobuzului, am văzut un bărbat mort zăcând în pace la ihârginea drumului, în timp ce întreaga familie, cred – soţie, wpii, părinţi – erau strânşi în jurul lui, plângând şi strigând cu

Im-a izbit la această scenă tragică a fost faptul că putea să o privească, pe când în Occident moanţa sunt atât de ascunse, iar cadavrele sunt îndepărân India, părea foarte firesc să vezi o familie care le durerea, să vezi moartea expusă la vedere, pe umului. S Am relatat acest incident uneia dintre iele, Sara, care mă sunase în timp ce era plecată iie, împreună cu cei trei copii şi cu părinţii ei mai estul de bolnavi. Îi era teamă că îşi va pierde pârtia nu o vor mai duce mult. Totuşi, nu voia să rea teamă – la urma urmei, era o femeie cu servila trei copii de crescut. Trebuia, înainte de toate, Dar era gata să izbucnească în plâns şi nu voia copiii. e Ş-a hotărât să îşi acorde ceva timp penege sentimentele. Poate că va face, o baie şi astfel i, ca să poată să plângă în voie. e Aşa că le-a spus! joace singuri. Dar copiii au simţit că ceva nu era el mai mic a întrebat: „Mami, de ce vrei să faci ui zilei?” Sara s-a hotărât să fie sinceră cu ei. Ea (unicul şi bunica sunt foarte bătrâni şi mi-e teamă nuri curând. Asta mă face să plâng”. e De îndată ce copiii au înţeles cum se simţea ea, s-au shins în jurul ei, îmbrăţişându-se cu toţii. Simţeau toţi

tristeţea apăsătoare a vieţii. Nu aveau nevoie să fie protejaţi de ea – erau gata să o împărtăşească. Sara s-a abandonat în braţele lor, simţindu-se consolată de încrederea şi de iubirea lor, sentimente născute din sinceritatea unei relaţii apropiate.

Acest episod ilustrează pentru mine puterea de a înfrunta adexărul oricât de greu ar părea. tult prea adesea ne asetuv dem de cel care a murit în drum, oricare ar fi forma pe care o ia acest adevăr dur în viaţa noasttgi Credem că e inacceptabil să avem acele sentimente. Pretindem că ne aflăm deasupra lor sau că încercăm să-i protejăm pe cei care fac parte din viaţa noastră – până când descoperim care este puterea sincerităţii autentice, a modului natural şi direct de a fi, aşa cum erau acei oameni de pe marginea drumului indian.

Îmi amintesc că vorbeam odată cu un şofer de taxi din Virgin Islands despre dificultăţile pe care le întâmpină oamenii în relaţiile lor cu ceilalţi. El avea o atitudine simplă, de acceptare: „Fiecare are *ceva*" *ţt*) ar noi ne ascundem repede acel ceva, în general pentru că mintea noastră urmăreşte să ascundă adevărurile dureroase, şi nu doar în faţa celorlalţi ci şi faţă de noi înşine-par o cale de a ne vindeca este tocmai aceea de a dezvălui şi de a explora acele adevăruri neplăcute, aducând la lumina zilei ceea ce zace în adâncuri, (r j

O iluzie optică a minţii

Uşurinţa cu care mintea ne abate atenţia de la adevăr-tife ascunse se datorează tocmai felului în care este ea proiectaţi-Mintea este ca un fel de cabinet misterios, în care se găseştţi un compartiment foarte mare, unde secretele periculoase sârW ţinute ascunse de ochii indiscreţi; acest compartiment scapi nedepistat deoarece spaţiul expus vederii păcăleşte cârixită acest gen de protecţie induce în eroare; dând impresia că St tregul spaţiul nu ar conţine decât compartimentul de supiatiţă. Odată ce aflăm de existenţa acestui compartiment irienti

secret, avem la îndemână cheia pentru a-l deschide. vi

Cheia este contemplaţia. Motivul pentru care contempl-ţi-a este atât de utilă în acest caz este acela că ne temem; foarii tare să deschidem acel compartiment. Contemplaţia ne ajutg

SEniine-mai simţim copleşiţi de adevăruri tulburătoare, asttoahcât să creăm un refugiu interior sigur şi în acelaşi timp ne permite: să scoatem la lumină acele gânduri. fpDar mai întâi să vă dau câteva detalii cu privire la acest Ingenios proiect al minţii. Deşi o parte dintre amănuntele ofe (feriri acest capitol s-ar putea să fie destul de dense, înţelegerea mecanismului mental va ajuta la clarificarea anumitor (Iteruri atunci când vom explora tiparele emoţionale care ne guvernează viaţa.

p[Să începem.

jj-JMintea primeşte numeroase fluxuri de informaţie, iar aces-Ito. cnrculă pe canale paralele. Atunci când ascultăm o prietenă tiure vorbeşte, de exemplu, zone separate ale minţii vor înreg & tratonul vocii, expresia feţei, gesturile, ritmul şi înţelesul mrbelor ei – iar din toate acestea mintea va distila sentiment aflate dincolo de cuvintele rostite. Ea poate să spună: „Mă îmbine”. Şi totuşi vocea ei tremurândă şi ochii în lacrimi Kiăc să înţelegem cât de supărată este în realitate – aceasta Se interpretarea pe care mintea o distilează din suma totală lypatelor furnizate de acele canale separate.

general, aceste canale înregistrează ceea ce se petrece în Kul nostru într-o regiune a minţii aflată în afara zonei cu Ira conştientizăm. Putem înţelege vag cum se simte prietenoastră sau – dacă sentimentele ei sunt evidente – putem conştienţi de faptul că este foarte tristă. Dar cel mai pă Ş & a, cea mai mare parte din ceea ce înregistrează aceste ca Amâne în afara conştientizării depline – întrevedem I fvă în mintea noastră tristeţea ei, fără a deveni conştienţi

BPfapt/lmai puţin de un procent din toate informaţiile

conştientizării. La fel, niajo-BEScHnor noastre la acele informaţii rămuvhiconştiente: IBeaâloaslrFS (elegătoare trădează grija pentru acea priek chiar dacă pe moment nu suntem conştienţi de acea ex-Bfe. Cea mai mare parte dintre informaţiile înregistrate şi Hipâf reacţiile la acele informaţii este administrată de acele Hpittvizibile ale minţii care se ocupă de vasta panoplie a jKfementelor nesemnificative ale vieţii, ca să nu ne deranjegprhoi cu toate nimicurile.

Şi totuşi, în virtutea acestei iluzii optice create de minte, noi trăim cu impresia că *suntem* conştienţi de toate informaţiile pe care le primim şi de tot ceea ce facem. Această iluzie persistă în ciuda faptului – recunoscut de ştiinţele cognitive – că suntem conştienţi doar de un mic segment al percepţiilor şi acţiunilor noastre. Pentru noi, acel mic-compartiment pare să umple întregul cabinet mental.

Un aranjament riscant

Această iluzie este utilă – în cea mai mare parte. Atunci când vă ascultaţi prietena, nu vreţi să vă obosiţi să înregistraţi toate regulile de sintaxă pe care le urmează, în virtutea cărora puteţi da un sens cuvintelor ei. Nici nu vreţi să analizaţi modificările subtile din tonul vocii şi din mişcările muşchilor feţei, care semnalează care sunt adevăratele ei sentimente. Din fericire, toate acestea se petrec în mintea dvs. În mod automat şi instantaneu, astfel încât să nu fiţi nevoit să depuneţi eforturi conştiente.: l; „j

Dacă în timp ce vorbiţi cu prietena dvs. vă aflaţi la volan* de exemplu, vă concentraţi atenţia în principal asupra coai4 versaţiei; atenţia vă este întreruptă doar ocazional atunci când o maşină trece foarte aproape sau când cineva se pregăteşte să treacă strada. Activitatea de a urmări traficul, de a dfecid când trebuie să frânaţi, să accelerаţi, să semnalizaţi, toate pot fi lăsate în siguranţă pe seama acelui compartiment invizibij de undeva din mintea noastră.

(Aceste compartimente mentale sunt necesare deoarepţi atenţia noastră, care hotărăşte ce anume trebuie observaeste limitată. Mintea selectează continuu detalii din jur perii tru a le aduce în centrul atenţiei noastre limitate, în vreme ci înregistrează o gamă mult mai largă de date. Ceea ce este. fol registrat fără a fi adus în atenţia noastră ajunge în alte.com partimente separate ale minţii...*4*

Cu toate că aceste compartimente sunt utile, din cauza Ici pierdem multe lucruri importante. De exemplu, un psiholp a înregistrat timp de un minut pe o casetă video trei elevi cai îşi treceau de la unul la altul o minge de baschet. La un moment dat, pe casetă apare o femeie îmbrăcată într-o rodii victoriană de culoare albă, care poartă şi o umbreluţă albă, aflată în trecere. Apariţia ei durează cam patru secunde. Psihologul a cerut unui număr de oameni să urmărească acea casetă şi să numere de câte ori este aruncată mingea. La sfârşit, aceştia număraseră cam 23, 24 de aruncări. Apoi i-a îmbebat dacă au văzut ceva neobişnuit. Răspunsul tipic a fost: „te vreţi să spuneţi?" Atunci când a derulat din nou caseta video, majoritatea celor supuşi experimentului au fost uimiţi, pentru că o vedeau pentru prima dată pe femeia care trecea Jfe acolo.

Aşa că, deşi selectivitatea atenţiei este de regulă utilă, jptiştă şi dezavantaje. Faptul că atenţia gste limitată înseamnă observăm – şi nu ne dăm seama că nu observăm. Sigur, de regulă nu e nicio problemă, pentru că oricum nu

8 i să ne complicăm cu tot ceea ce trece prin filtrul minţii, atunci când e vorba de emoţii, atenţia selectivă poate fi puţin utilă: putem evita să observăm ceva nu pentru că lipsit de importanţă, că „pentru tranma Hzani

Icru a fost demonstrat de un alt psiholog, care a fo'

H. *f U*

arat ce urmăreşte mişcările ochilor atunci când xează pe o imagine. El a supus testului un număr îi care au dat

mai întâi im test psihologic ce măsuor de anxietate în ce priveşte viaţa sexuală. Apoi Ieşene care reprezentau scene destul de vagi. Unul ne reprezenta un tors gol de femeie în prim-plan ţ care citea un ziar în plan îndepărtat, reati de o anxietate mai mare în ce priveşte sexul aaştie puternică la vederea acestui desen: ochii lor li totul imaginea femeii şi s-au pironit în schimb Datului din fundal! Probabil că au observat cu veerică imaginea femeii dezgolite, aşa că şi-au îmi de la acel trup către partea neutră a scenei. Când ebaţi mai târziu, aceştia nu îşi aminteau de acel abil că nici nu-l observaseră în mod conştient, r goală dispăruse în compartimentul secret din ea şi cum mintea lor ar fi evaporat-o. Acest lucni n ce fel se umple o parte din acel compartiment, le igintea noastră ceea ce ne deranjează.

A>parte incredibil de mare dintre lucrurile pe care le facerii şi tevedem zilnic se strecoară în compartimentul secret ăl minţii. Această dispariţie implică reacţia noastră autqmatăi precum şi multe gândurisentimente. Atunci când aceste tru* curi ale minţii ajung săliebine învăţate, ele acţionează *ca un* magician priceput, care ne păcăleşte cu iluziile lui desăvârşitej

Cum remarcăm lucrurile pe care nu suntem programaţi. să le remarcăm */

Dacă repetăm de multe ori un anump art rlân neateatifr jj) devine unul automat, ca orice altribicei învăţat. Deşi acest ltfe cru nu are prea mare importanţă pentru rutina vieţii omejneşti, consecinţele sunt mult mai importante atunci când acelş lucruri care dispar au o încărcătură emoţională.

— Gândiţi-vă la cineva care a învăţat de timpuriu în viaţţ prin prisma unor episoade repetate la care a fost martor în B milia sa, că neînţelegerile duc în mod inevitabil la scandalxm sau la depresii. Mai târziucând va avea neînţelegeri cu partejj nerul de viaţă, această secvenţă îşi va face apariţia.

Cu toate că un obicei bine înrădăcinat îi dictează cum

să şi comporte, elementele-cheie ale acelor episoade, şi chiar ep soadele însele, sunt bine înmagazinate în compartimentul creţ al minţii. Din moment ce acele date sunt bine ascunse, peg soana nu îşi va aminti că a deprins acel obicei în copilărie i nici nu îşi va da seama că, după aftţia ani, încă mâi este sell vul acelui obicei. Individul nu va şti în ce măsură această Sacţie tipică îi determină comportamentul, deşi poate conştieri tiza iyzultatele: anume că este acel gen de om care, atunci dru apare o neînţelegere, strigă sau sc. 4 escumjeâz-ţţăar se va îN şela cu privire la motivele pentru care procedează astfel „TSăluăm un exemplu real. Jake, unul dintre pacienţii mei, plângea că actuala sa prietenă nu înţelege dorinţa lui de a Petre ce mai mult timp cu cele trei fiice ale sale, pe care le vede doi la sfârşitul săptămânii, conform înţelegerii de divorţ. „Când feţile mele sunt la mine, prietena mea e îmbufnată/ îmi spune elf Dar atunci când a discutat problema cu prietena lui, a descoperit că ea avea o altă perspectivă. Ea i-a spus: „Sigur că îl teleg faptul că tu şi fiicele tale vreţi să petreceţi mai mult tini împreună şi sunt de acord cu asta. Problema este că atunci

Mdieşti cu ele nu ţii deloc seama de mine. Mi-ar face plăce-Bşâifiu şi eu inclusă. Iar atunci când faci planuri cu ele, aş BltS-Şă iei în considerare şi dorinţele mele, în loc să faci doar § Wele.

— Dar când eşti cu ele, intri într-un fel de transă, de Sucă eu n-aş mai exista”.

jŞlifraxn sugerat lui Jake că, dacă doreşte să-şi schimbe modul Pă; se purta atunci când este împreună cu fetele şi cu prietegjjftjlui, trebuie să conştientizeze modul în care se *comportă*. pfeebai/e să devină conştient de motivul care îl determină să acţie tipică şi să exploreze înlănţuirea de gânduri, şi: reacţii care de regulă trec neobservate. l dat seama de temerile care îl determinau să intre sa de care se plângea prietena lui. Odată ce a încede mai multă atenţie acelor momente, a înţeles că a credea

următorul lucru în sinea lui: „Dacă nu fac n-a o mulţumi pe Linda imediat, voi pierde dra Aţenţia acordată fiicelor sale şi ignorarea prietenei terminate de această temere iraţională. După ce a at acest automatism, a putut trece la pasul urmă-Hin această transă motivată de (tea5 ia?>

Încă compartimentului secret

nine contemplaţia. Tot aşa cum obiceiurile noasiyeşte atenţia ne fac să trecem cu vederea o mulţi-Ul; contemplaţia ne permite să procedăm exact în Lăcpntemplativă este vie şi alertă şi nu operează ca ţ\Ea poate remarca mare parte dintre detaliile pe *i* leignoră de regulă”. – plaţia oferă un antidot pentru efectul de adormire supusă zona conştientă şi care se datorează modut în care ne trăim viaţafrea pune în valoare capantocunoaştere a minţii, îndreptând o rază de lumină Irâm mental care de regulă rămâne inconştientizemplaţie, nu vom mai ignora complet conţinutul aartiment secretai minţii. De exemplu, putem exace este înmagazinat acolo pentru a căpăta indicii >lice dificultăţile pe care le întâmpinăm în viaţă. Conştientizarea contemplativă creează un fel de liceu, un loc în mintea noastră unde ne jmtem *uxr* mări şi contracara automatismelcă E ca un fel de cameră şti cretă, intimă, unde putem citi şi reflecta pe marginea celei mai personale pasaje din jurnalul propriu. Aşa cum a spui unul dintre papenţijmei: „Contemplaţia îmi permite să ţii legătura cu (sincerita teanea.”) s

Felul în care repetiţia dă naştere obiceiului

Cum ajunge acel compartiment secret să se umple cu toi te acele obiceiuri? OJN impuls de moment, o indulgenţă oci zională, un moft trecător poate să devină prin repetiţie ui obicei greu de înlăturat, o dorinţă greu de controlat şi; în cel din urmă, o funcţie automată, care nu mai este pusă sub serrţ nul întrebării. Prin satisfacerea repetată a unei dorinţe se fol meazăun obicei, iar condiţionarea poate deveni compusie; Această formulare a modului în să nattom-nh ceiului îi aparţine lui Nyanaponika Thera, un

călugăr budis

Această definiţie corespunde perspectivei ştiinţifice me deme asupra obiceiurilor perspectivă formulată de Gerăţ Edelman, câştigător al premiului Nobel. Edelman spune t obiceiurile noastre – modurile familiare în care gândim, sân ţim şi reacţionăm – se formează la nivel neural pim impaş tul pe care îl au simplele repetiţii asupra conexiunilor idinţ celulele creierului. Cu cât un circuit din creier este folosit în des, cu atât conexiunea devine mai putemjcăă»\fi".

Aşa cum subliniază Nyariapemxlcaâe-a-eaâost la un nfment dat. un simplu moft sau un impuls devinie, prin repetă continue, un traseu fix; Cu de persistăm mai mult în acel ob cei, Qi atât conexiunea nouţală corespunzătoare se întăreşi în timp ce conexiunile alternative slăbesc. Celulele creiertil de pe circuitul ales dezvoltă legături din ce în ce mâi putem ce, în timp ce legăturile pentru răspunsurile alternatiyeij acel obicei se estompează. (Ea o răscruce pe un drum după dacă toată lumea face la dreapta, după mai mulţi ani rol maşinilor vor fi brăzdat acel drum cu urme atât de adânci, cât ele vor îndrepta în mod automat către dreapta roţile maţnilor care vicii

[La fel se întâmplă şi cu reacţiile noastre emoţionale. A tun când putem alege între două moduri de a reacţiona, va tişl ga cel care este reprezentat de cea mai puternică reţea de „q

Ex se întâmplă cu drumul brăzdat care pomeş[Există momente în care putem merge în oriţââie posibile, de exemplu, putem să răspun printr-o replică mânioasă sau printr-o tăcere direcţia pe care o vom mod repetat bil Ujr-tqmafisiî-Aljemativa se va pierde, îl folnsâţă. iar circuitele sale neurale vor slăbiJ

ninţii mie pentru junele dintre aceste obiceiuri bine cela *deGchemă-jO* schemă, în înţelesul ei cel e un ansamblu de moduri în care mintea origazinează şi reacţionează la o sarcină d-tăj ită să facem ordine în

haosul care no încon în funcţiune atunci când mintea primeşte o jemnale fizice, care pătrund prin intermediulnţ, şi este nevoită să le dea un sens. Semnifică, de asemenea/ele selectează ceea ce este u a supune acele aspecte conştientizării noasarte ceea ce consideră irelevant: – cu alte cuhotărăsc ce anume merge către acel comparai minţii şi ce anume va fi adus la lumină, în e asemenea un cadru pentru a explica ceea an plan de acţiune ca răspuns. Avem o scheul pe bicicletă, de exeiryfa-sau pentru a face tru un bilet de avion Jhen-l sunt modele? rienţei noastiel.\tund arid ne gândim ce trei să cumpărăm un bilet de avion* ne folosim ne include ceea ce ştim despre companiile aerogramul lor, despre cărţile de credit, telefon.

Această hartă mentală ne arată ce avem de acele elemente să fie perfect coordonate, aştern la destinaţia dorită. t.

dele sunt instrumente esenţiale ale minţii penţ-ţi }ninel. Le folosim adesea – de tăm → astfel încât, după ce le învăţăm şi le *ra* ori, nu mai e nevoie să gândim prea mult pentru a le pune în practică.

În timp ce deprindem un nou obicei mental – cum să folosim un program de computer, de exemplu – zonele din creier utilizate în acest scop sunt foarte active, cheltuind o mulţime de energie pentru ca circuitele responsabile de acel obicei să fie îmbinate şi construite. Dar odată ce ajungem să stăpânim obiceiul, aceleaşi arii din creier, consumă foarte puţină energie pentru a-l practica – 4 oar dacă nu cumva semănaţi cu mine, şi aveţi impresia că circuitele necesare pentru a înţelege cum funcţionează un computer vă Upsesdflând un obicei mental devine automat, mintea noastră nu faceţi ecâF să acceseze schelnâr7 esponslacel automatism, fără să mai consume o energie suplimentară (Până şi noua schemă ajunge să fie înmagazinată în acel compartiment invizibil al min)”.

Majoritateschemelor sunt scurtături eficiente.

Eficienţa lor, în genere, stă în aceea ră trebuie să acordăm atenţie schemei rara fi axecutămjle fundţ-nef-a pur şi simplul acţionând asemeni unor hoarde de spiriduşi invizibili, isteţişi cu resurse nelimitate, care anticipează orice toană de-a noas-i tră şi fac tot ce este necesar, fără ca noi să ne deranjăm pentru: amănunte. … ră

Dar atunci când vine vorba de o categorie anume – sche mele care guvernează obiceiurile noastre emoţionale –, ap» probleme (Pe tărâmul emoţiilor, schemele pot fi utile, fâhsi unele dintre ele pot fi contraoroductive sau chiar nocivejâj astfel de cazuri, ajungem să repetăm acelaşi model-oiftpeil tamental, despre care mai târziu ne dăm seama, că nu ducem căieri> dar pe care, pentru mnnnonfr p-yfm mr apabili să; schimbămţintr-un fel, pur şi simplu iWii-ăm să luăm în siderare alternativa-Astfel d-schememoave se potrivesc dă finiţiei date de călugărul Ăchari Amam-Trăulsul obişnuiţi tei în virtutea căreia suntem predispuşi steacem acelaşi lucrj din nou, chiar dacă rezultatul e dureros/Q), *y*.

Dintre toate obiceiurile mentale, poate că teicărcătiti emoţi Snală cea mai mare o au acele modele conformu-ăroj gândim despre noi înşine şi despre ceilalţi, acele modele cot „form cărora ne per cepempe „froi şi peceilalţi. Acestelscheri 7.S fii definesc cel mai intim teritoriu aiurii Tri noastre. vând aceste lentile din minţile noastre sunt clarei fidele, percepţia noastră este aidoma. Dar atunci tind aceste ţăgdele sunt deformate, apar problemele.

5 Deprinderea obiceiurilor inimii bjhvă amintiţi probabil că atunci tind aţi învăţat să mergeţi bicicletă, la început v-aţi folosit de roţi ajutătoare. Apoi aţi $bet susţinut de cineva până când în cele din urmă aţi reuşit să ştergeţi: singur: Dar detaliile acestor etape sunt probabil vagi Itlatmintirea dvs., şi doar câteva amănunte sunt vii, în timp ce restul este neclar, fără să se lege de o anumită zi sau de un jjbttunit moment, pe care să le ţineţi minte. pă Acelaşi lucru se poate spune şi despre obiceiurile

emoţioajfef Nu ne naştem cu astfel de obiceiuri; toate sân Tâqvăfrte-Ajjfed-prins atât de bine aceste omceiun Tincit episoadele rejillbite în virtutea cărora le-am dobândit sunt acum acoperite

MŞC – meva: care a crescut într-o familie în care neînţelegerile Mcşau automat la certuri şi injurii a deprins de timpuriu în «Saţă modelulsau o reacţie la acest model – cum ar fi teadttde astfel de dezacorduri tocmai pentru a evita certurile. Jjpncomitent cu deprinderea acestui model este asimilat un Ipeg set de gânduri şi aşteptări automate cu privire la alte jiitoanyde exemplu, „Singura cale prin care pot să mă fac itite Sfe să strig”; „Dacă apare o dispută, trebuie să atac m-a«ide a fi atacat”. Şi pentru că probabil nu ne amintim exact ne-am ales cu obiceiurile noastre emoţionale, la fel cum tttdie mai amintim nici cum am învăţat să mergem pe biciclejpijftiau devenit atât de familiare, încât ni j-tur-Tpr

Htoste obiceiuri emoţionale sunt atât de bine învăţate, încât Bonează fără ca noi să ne dăm seama şi mare parte din Jliisior Nvintocmai din faptul că sunt înrn-g-nt-făsa în cunoştinţă *de* faptui că* ele s-au formapternăătau treptat contururi şi nici nu ne amintim cum le au devenit obiceiurile noastre preferate, nu ne nici de faptul că au ajuns să ne controlezg yiata. că există o mulţime de factori necunoscuţi care ne a viaţa emoţională, inclusiv factorii genetici, cum amentul. Dar pe noi ne interesează aici obiceiuri – şi faptul că-ieputem schimbar?

Depistarea tiparelor ascunse. –!

„Tocmai mă întorsesem dintr-o vacanţă şi mă simţeam foarte odihnită, aşa că am sunat-o pe mama/ îmi spunea o pacientă. „M-a întrebat cum a fost şi am început să-i povestesc. Dar m-a întrerupt şi a început imediat să-vorbească despre ea. Asta m-a enervat. M-am gândit că puţin îi păsa de mine. Întâi m-am întristat, apoi am început să mă înfurii! După doar câteva minute ne certam din nou şi fiecare arunca acuzaţii la adresa celeilalte. M-am

înfuriat atât de tare, încât i-am închis telefonul. Nu ştiu de ce se întâmplă mereu aşa". i Atâta timp cât suntem prinşi în vârtejul furiei sau al panicii, totul pare confuz, scăpat de sub control, copleşitor şi imprevizibil. Dai; dacă am putea să facem un pas înapoi, să urmărim derularea unui astfel de episod şi să vedem că el decurge aproape identic cu alte nenumărate incidente asemănătoare; aşa-numite Kfateiun emoeonalth am recunoaşte un ascuns – elementele schemei care stă la bazaacelui obicei Am depista în tot cecă ceââcem şi spunem oâăcea ocazie similă*rităţi legate de elementele care declanşează această reacţie. În ce priveşte traiectoria ei şi în ce priveşte gfrjdurilg ş, sentif mentele. impucate.

După mai multe luni de analiză a acestor tipare din viaţa ei, pacienta mea a depistat similarităţi în felul în care gândeşte, simte şi reacţionează faţă de mama ei în momentele în care se simte ignorată şi a remarcat că manifestă aceleaşi reacţii şi atunci când are neînţelegeri cu soţul ei. Este vorba de acelaşi tipar, acelaşi obicei emoţional care se manifestă în ambele relaţii, ori de câte ori are sentimentul că celălalt nu este interesat decât de propria persoană şi că nu acordă atenţie nevoilor sau sentimentelor ei. Acum a înţeles că totul urmează un traseu bine stabilit, de la gândurile de început la reacţia emoţiognală şi culminând cu răspunsul ei agresiv, exploziv. i în viaţa emoţională, mare parte din acest haos este cauzat de scheme emoţionale profunde? ide tipare perceptuale şi de reacţii adânc înrădăcinate, care ne determină să răspundem iar şi iar la aceiaşi stimuli printr-o înlănţuire tipică de gânduri, sentimente şi reacţii neadaptate j

Dacă ne folosim atenţia contemplativă pentru a urmări obiceiurile emoţionale aşa cum se manifestă ele, dobândim o altă perspectivă asupra elementelor care se ascund dincolo de confuzia noastră emoţională. Aşa cum vom vedea tind vom studia principalele scheme

emoţionale, putem folosi conştientirarpa şi câmpa Ha în razul acestor tipare. ISchemele creează o reali ta telropriejţlucrurile par a fi într-un anume fel-ar noi ne găsim sub vraja lorj Dar recunoaşterea acestor tipare ascunse ne ajută să vedem lucrurile iSaâăproape de ceea ce sunt de fapt – nu mai suntem constrânşi de arpiTH pa rin p bazăm pe o percepţie mai fidelă. Această perspectivă aruncă o lumină nouă asupra suferinţei noastre: recunoscând modul în care funcţionează acel principiu al schemei, nu ne mai simţim atât de neajutoraţi, nu mai suntem victimele aceloraşi vechi reacţii. Avem un punct de sprijin, un punct de pornire de unde să începem amenajarea peisajului nostru interior.

I

PARTEA A DOUA

Lucrurile aşa cum

Z

ni se înfăţişează ele

Z Z

I



jjpi*; Obiceiul emoţional v…

bjtf ttfbrism zen plin de înţelepciune spune aşa: *Pentru iubitul Wfemeiefrumoasă este o încântare*; / *Pentru un călugăr, ea este o SH & ăţie*, / *Iar pentru un ţânţar, o masă bună*. S Acest Aforism ijptifteceva anume: că felul în care ni se înfăţişează lucrurile dăpinde de lentilele sau filtrul prin care le privim AUnele fii-Ife sfoit temporare; altele pot dura o viaţă, dând naşterejmuj Ifadpermanent de a vedea realiţaţeaje cu mult înaintea prin Wtilui psiholog modern – de fapt, în secolul al V-lea –, împlaţii din Antichitate care au dezvoltat psihologia budistă îSbp analizat schimbările adesea subtile care aivjpe de la un lament la altul în mintea noastră, mintea fiindxea care

modeieazăfelul în care vedem realitatea: Oamenii sunt uneori surprinşi să afle că budismul conţine un întreg sistem de psihologie – o ştiinţă a minţii –, care poate fi extrem de util oricui, nu numai budiştilor.

— Aceşti primi iniţiaţi au observat je & stări mentale diferite se află în competiţie pentru a ocupa poziţia de frunte într-o ierarhie mereu în schimbare. În vreme fep Stare sau alta urcă în această ierarhie; ea dă tonul pentru mv»**»* generala Hp spirit, fie fă g unrha Hp mânig, toleranţă sau bucurie, jo g tare mentală poate dura doar un moment, până înd-o altă stare urcă în topul ierarhiei mentale, au poate deveni o dispoziţie permanentă-e Dacă o stare se prelungeşte doar câteva momente şi apoi trece, nu apar probleme. (Dar atunci când o stare de spirit devine o dispoziţie ibtiita, ea poate ajunge să influenţeze perspectiva noastră generală asupra lumii psihologii budişti din antichitate au observat că oamenii au tendinţa să capete deprinderi mentale atunci când o stare de-spirit favorizată ajunge să domine ierarhia noastră mentală. Atunci când o anumită stare devine! un obicei persistent rea influenţează întreaga personalitate a cuix-Dacă acea stare predominantă este negativă – agitaţiesau ostilitate, de exemplu – ceea ce nu era decât o toană de moment devine un haos permanent.

Într-un text budist din secolul al V-lea se spune că oamee nii care în cea mai mare parte a timpului sunt mânioşi acţioe neză într-o manieră tipică, ce oferă indicii despre starea lofi interioară. Poate că fac curat imediat ce simt nevoia, cu nerăbdare sau se plâng mereu de mâncarea care le este servită; sau de cât de inconfortabil este patul lor. Din contră, oamerie care în general sunt dezamăgiţi vor face curat fără prea multă j grijă şi vor accepta orbeşte aproape orice – mâncarea proastră, un pat inconfortabil – pentru că au prea puţin discernământ ca să mai judece. 5

În măsura în care furia sau dezamăgirea devine o

stare de spirit permărtentă, ea ryodeieazăă realitatea psihologică a persoanei. Dalai Lama vorbeşte despre un astfel de obicei negahva Tminţiica despre o afecţiune mentală, pe care o defineşte „o distorsiune mentală care tulbură echilibrul minţii”. Afecţiunea noastră mentală, observă el, „nu creează doar tulburări, anxietate sau nefericire, ci, pe termen lung, produce probleme mai grave”, 1

Stările mentale de inadaptare;

Psihologii budişti din Antichitate identificau stări mentale prielnice şi neprielnice, sau, în termeni moderni;1 de i adaptare sau de inadaptare. O stare mentală simplă, dar profundă era identificată în funcţie de o regulă: se urmărea dacă star

…*rt* r îi.: „…

gie, regula modernă de clasificare a unui obicei mental, sau a unei scheme, care poate fi de adaptare sau de inadaptare, este destul de asemănătoare.

O schemă este o combinaţie puternică de idei şi sentimgnte negative-şiCCT –carea de a evita să cădem în stări mentale conflictuare, aeprindem strategii pentru ale: eradica. Aceste strategii ne ajută să facem fată ameninţării unui atac total al schemei, o criză pe care încercăm cu disperare să q evităm J

Mgintregiile schemei prind-rădăcini pentru că ele ne-au aju-Mfatr-un fel să n-asptă-jelaborăm aceste scheme deoaHEeleau reprezentat la un moment dat o soluţie cel puţin Mrtială pentru o anumită problemă cu care ne-am confruntat vkl M-am depus eforturi foarte mari pentru a Băj-mâun părinte extrem de critic, de exemplu, sau am depinttexcesiv de vorbăreţi pentru a uita că nu suntem luaţi în gjjiiia de ceilalţi copii. Deşi ele au fost utile atunci când ni

Hain însuşit, acum nu mai funcţionează la fel de bine.

fijgţ? C) riceischemă poate fi consideratăţ Tâncercare deraifiţă de Jjjkliiilaie o necesitate vitalăjfsigurânţa, relaţia

cu ceilalţi, autonomiacompetenţa” ş.a.m.d. Atunci când aceste nevoi sunt întinsfăcute, copilul este mulţumit. Însă atunci când aceste ngfbmntele rămân nesatisfăcuter se formează scheme. fjffiiecare schemă are propria sa amprentă emoţională, o anume intensitate afectivă, caracteristică, pe care o resimţim: atunci când aplicăm acea schemă De regulă sunt reproduse i fţnţimentele pe care le-am trăit pe parcursul evenimentelor tiiumadzante iniţiale, care au prelungit elaborarea schemei, feptimpul acestor episoade în care repunem în joc schemele, plonjăm din nou în acea teamă cumplită, ne înfuriem sau cădem pradă depresiei.

I-Totuşi, aceste strategii sau obiceiuri emoţionale pot avea câteva calităţi importante. De exemplu, oamenii care au dezvoltat schema aşa-zis a standardelor severe sunt adesea extrem de disciplinaţi şi de motivaţi, dacă nu chiar stăpâniţi de ceea ce fac. Acest lucru le poate aduce succese foarte mari; sportivii de performanţă au, de regulă, întipărită această smemă. Tiparul devine totuşi o problemă de inadaptare atunci când se solicită pe ei atât de mult încât restul vieţii lor «de suferit din acest motiv sau ajung să se extenueze. Ei au nevoie de un anumit echilibru – să înţeleagă că nu au obligaţia de a reuşi în proporţie del20%. Uneori 70 sau 80% e suficient şi, în plus, au dreptul şi la o viaţă personală

Alţi oameni pot suferi de clipampprivatiuriii afective. Aceştia au în permanenţă sentimentul că nu se bucură de iubire, de atenţie sau de îngrijire. În consecinţă, pot dezvolta puternice abilităţi de a empatiza sau de a oferi afecţiune, care, în sine, sunt calităţi admirabile. Aceste trăsături devin însă trăsături de inadaptare atunci când acea persoană ajunge să fie, în toate relaţiile pe care le are, excesiv de atentă, căutând de fapt empatie şi afecţiune, – y;

Astfel de strategii ale schemei sunt soluţii incomplete la dilemele perene ale vieţii, sunt moduri în care ne-am

învăţat să rezolvăm problemele care apar mereu, cum ar „fi nevoia detrelaţii apropiate sau de iubire. Fiind soluţii parţiale la probleme presante, aceste strategii de supravieţuire îmblânzesc puţin suferinţa, dar nu rezolvă niciodată problema cu adevărat...\ k Paradoxuţ este că schemele se învârt în jurul unor nevoi stringente, dar ne împing să acţionăm şi să gândim în moduri care împiedică satisfacerea acelor nevoi-Ele se-perpetuează într-un cerc vicios. De exemp Luâeânevacare resimte privaţiune afectivi şi, în consecinţă, nevoia de relaţii apropiate şi de tandreţe se poate implică la nesfârşit în relaţii cu parteneri distanţi şi rezervaţi. Ce anume determină acest comportament contradictoriu? Speranţa nejustificată că de data aceasta va fi altfel. De data aceasta va găsi un partener care *pare* distant (ceea ce e un lucru familiar, obişnuit, del-casei), dar care în cele din urmă îi va oferi iubirea şi îngrijirea de care ari atâta nevoie.:

Schemele de inadaptare duc la soluţii nevrotice. Pe de o parte, aceste soluţii sunt strategii pentru satisfacerea unor nevoi şi dorinţe omeneşti fundamentale, cum ar fi nevoia de ijobire, de înţelegere, de acceptare. Pe de altă parte, ele sunt contrare propriilor interese, pentru că sabotează orice încercare. Obiectivelţ lor sunt constrângătoare, dar metodele sunt nepotrivite.

Răspunsurile de inadaptare f în timp ce vizitam o plajă dintr-o rezervaţie naturală, am văzut un şir de şapte răţuşte, fără raţa-mamă, care ieşeau dintr-un iaz din apropiere şi alergau clătinându-se pe pijaţă într-un ritm nebun, dezordonat. Ieşiseră din ou doar de câteva zile şi o urmau cu încredere pe cea mai mare dintre câte, care părea la fel de pierdută şi de dezorientată ca şi celelalte.

Probabil că la un moment dat au sesizat îngrijorarea noastră, a celor de pe mal, care le văzuserăm în ce stare erau. Au Upăit împletitindu-se către noi, căutând pe vreunul pe care să-l poată lua drept mamă. Pentru o vreme, s-au oprit asupra

$89 i: femeie al cărei păr blond, cu rădăcinile mai închise la culoare; avea nuanţa pufului lor şi care le amintea probabil de propria lor mamă.

Pe când îi strângeam cu grijă într-un prosop de plajă, ca să itsdăm drumul din nou în iazul de lângă pădure, de unde veniseră, am simţit dintr-odată cu acuitate panica ce trebuie „iiH fi cuprins în timp ce-şi căutau peste tot mama.

M } M-am trezit gândindu-mă la aceia dintre pacienţii mei care iveau c-teamă puternică je-a5 ando; tfr Dincolo de nevoia disperată de a fi salvaţi, pe care o resimt mulţi oameni care sufeffede această problemă emoţională, se găseşte o panică atât de acută, încât pare a fi vorba despre o luptă pentru supravieţuire, de teama de a fi anihilat (

5 Dar pentru acele biete răţuşte, teama părea acceptabilă, un Răspuns adecvat în faţa pericolului în care se găseau, pentru Că mama lor nu era ca eu ele să le protejeze. Însă în cazul celor care suferă de teama de abandon, sentimentele care odinioară erau acceptabile pot reveni, cu toate că în situaţia mai nouă ele nu mai sunt justificate. Aceasta rămâne o distincţie justificată: răspunsurile tip schemă sunt reacţii exagerate, nu în situaţii dificile.

TTS – acă explorăm tiparele emoţionale, trebuie să reţinem că multe dintre reacţiile noastre emoţionale, dacă nu chiar majoritatea, sunt adecvate situaţiei. Ele devin reacţii de inadaptare doar atunci când ele nu mai sunt potrivite în situaţia dată. fier De exemplu, am lucrat la un moment dat cu o pacientă care avea o relaţie cu un bărbat care o agresa fizic; după ce ea a pus capăt relaţiei, el a ameninţat-o cu o armă. Teama ei faţă de el era realistă. Reacţia ei – de a obţine un ordin de restricţie împotriva lui – a fost perfect justicată. Dar în acelaşi timp, & telaţia ei cu el acţionaseră diverse scheme, în special teama de-abandon, care o făcuse să rămână lângă el în ciuda agresiunilor suferite. Aceste obiceiuri sunt diferite de

restul repertoriului nostru emoţional, tocmai în virtutea caracterului lor de neadaptare.

Caracterizarea obiceiurilor distructive

Să punem în contrast o schemă emoţională de adaptare cu una de inadaptare. Un copil care este iubit foarte mult şi bine îngrijit, de exemplu, va creşte, cu o schemă de adaptare foarte bună, pe care psihanalistul Erik Erikson a numit-o încredere în sine fundamentală. Pe parcursul vieţii, acest om va avea tendinţa să presupună că oamenii şi universul nu reprezintă nicio ameninţare pentru el. Va considera că oamenii sunt demni de încredere, cu excepţia cazului în cafe se dovedesc nedemni. Oamenii care în genere sunt încrezători îşi fac prieteni mult mai uşor, pentru că abordează oamenii cu bunăvoinţă, gândind cele mai bune lucruri despre ei. Din aceleaşi motive, au tendinţa să aibă relaţii stabile.

În schimb, un copil care este agresat în primii săi ani de viaţă are toate şansele să dezvolte o puternică schemă de iiiadaptare: neîncrederea. El va presupune că oamenii nu sunt de încredere, că nu au intenţia de a-i satisface dorinţele şi se va grăbi să interpreteze acţiunile lor neutre sau chiar pozitive ca pe nişte ameninţări sau ca pe o dovadă a faphijuâeX presupunereasa imHă-ra-corectă. În copilălâe Tacesteomportament ar fi o reacţie adecvată-e autoprotejare. Însă adulţii care manifestă această neîncredere generală şi abordează semenii cu suspiciune au dificultăţi în a lega prietenii şi în a menţine relaţii apropiate. Deoarece ei se grăbesc să vadă ostilitate sau negativism în faptele gamenilor, cele mai apropiate relaţii-ale lor devin-npurideţupta.

Această neîncredere este atitudinea pe care de fapt o au bătăuşii în şcoală: ei interpretează în mod greşit atitudinea neutră a cuiva, considerihd-o o ameninţare şi atacă, pornind de la presupunerea falsă că sunt ameninţaţi. O dinamică similară urmează gândirea acelor soţi care îşi bat soţiile: ei suferă de o intensă teamă de

abandon – se tem că soţia îi va părăsi. Astfel, soţul îşi creează un radar al suspiciunii care percepe un abandon simbolic în orice act inofensiv al soţiei; cum ar fi părăsirea camerei de către aceasta atunci când are loc o ceartă. Acel simplu act – şi interpretarea lui greşită un abandon – trezeşte în soţ sentimente ca durerea, mânia şi o reacţie violentă nejustificată. Astfel, schema neîncrederii generale afectează relaţiile cotidiene şi îi împinge pe oameni către un teren ostil şi primejdios t

Această caracterizare a obiceiurilor emoţionale distructive este o continuare contemporană a obiectivului pe care şi l-au asumat savanţii din lumea antică a budismului timpuriu, care vorbeau de *anusayas*, sau (tendinţele latente ale mihHT] carries la ivgalăjn timpul. un Qr episoade de tulburarementală şi emoţională; Psihologii budişti au înţeles că, deşi aceste jşndinţe nu ne controlează viaţa, potenţialul lor de a deveni Active le face comparabile cu un câmp mental minat. La cea mai mică greşeală, cădem în acest haos emoţional şi în confusementală.

ttf. În mod similar, psihologii moderni vorbesc despre scheme ca fiind sisteme de înmagazinare, care conservă elemente emoţionale specifice învăţate – resentimentul pe care îl = avem atunci când considerăm că am fost trataţi nedrept, de exemplu, împreună cu gama de comportamente corespunzătoare la care am învăţat să fim sensibili, ca şi modul în care am învăţat să reacţionăm atunci când considerăm că suntem trataţi astfel Aceste sisteme de înmagazinare nu fac doar să conserve ceea ce am învăţat, ci continuă să asimileze ceea ce experimentăm în viaţă. Aceste tipare sunt adormite şi aşteaptă un moment în care să se întâmple ceva care săjreaducă în minte acea schemă. Apoi, sentimentele vechi şi rfifipnnfinrâb» vechi reapar în mod automat

Fie că se datorează temperamentului, fie unei sincronizări favorabile; unii copii se dovedesc mai

rezistenţi decât alţii, depăşind faza timpurie a vieţii aproape fără să fi dezvoltat nicio schemă, în vreme ce un altul poate să crească împovărat de S mulţime de astfel de tipare: Unul dintre motive poate fi acelal că, din punct de vedere psihologic, fiecare copil creşte întrec fami He diferită: de exemplu; e posibil ca fratele mai mare să fi plecat deja de-acasă atunci când divorţul părinţilor face ca fratele mai mic că crească fără unul dintre părinţi.

Sf. Conflictele interne ilfetr-o anumită măsurăv-hemelevoastre reprezintă osi-ibilitări la care am renimta-bmHăm Maslow exprimă foarte sugestiv, acest lucru/;>Dacă singura cale de a conserva şinele] estejte a-i pierde pe cibalţi, atunci copilul tipic va renunţa la sine Tyunele scheme – şi modurile în care am învăţat să reacţionăm la ele – renpezintă modul în care ne-am sacrificat potenţialul, fă când uifjdrg] pentru a. menţine legăturile cu ceilalţi.

Sarcina de a clasifica modelele şi înclinaţiile mentale care ne modelează realitatea zilnică este o provocare continuă pentru psihologie; David Shapiro, elevul lui Erik Erikson, a oferit o altă configurare interesantă a acestui teritoriu intim. Cgntrânriivp* asupra nh-piiylnr pgrepptive ale oamenilor, Shapiro a identificat ceea ce el a numit săfări *nevrotice* – modalităţi distincte şi deformate de a percepe şi deaacţiona.

Stilurile teoretizate de Shapiro, o tipologie a schemelor perceptive, reprezintă un fel de înnoire modernă a listei întocmite de budişti în secolul al V-lea, ce conţinea tipurile mentale şi tendinţele lor. De exemplu, oamenii despre care Shapiro spune că au un stil compulsivise fixează în mod rigid asupra unor detalii şi îşi îndeplinesc cu responsabilitate *obligaţiile*, în lol să manifeste spontaneitate sau independenţă; e ca şi cum ar cerceta permanent cartea cu reguli de viaţă *pentru* a căpăta, instrucţiuni.) în schimb, cei care au un stil isteric rgarfiftnpaga impulsiv la pijmele impresii, ignorând

detaliile sau chiar faptele; ei urmăresc o situaţie ca şi cum ar parcurge titlurile din ziare, fără a dă atenţie articolelor care conţin explicaţiile acelor titlur Tar oamenii cu un stil paranoidffirivesc lumea cu suspiciune; ei au o perspectivă asupra vieţii asemănătoare cu o conspiraţie de tip ziar de scandal, urmărind oi vigilenţă orice indiciu care să le confirme aşteptările)

Astfel de lentile mentale fac lucrurile să ni se înfăţişeze într-o manieră foarte diferită faţă de ceea ce sunt de fapt, deturnându-ne atenţia, memoria şi percepţia. astfel încât ele să fie adecvate predispemfei mentale. Atunci când lentilele sunt încastrate în perspectiva noastră intimă asupra sinelui şi asupra celorlalţi, ele nu alterează doar ceea ce vedem, ci şi întreaga noastră viaţl!

Să luăm un exemplu de schemă de inadaptare în acţiune. Un bărbat se teme în secret că toate femdle îl vor respinge. Se simte ca un băieţel slab, lipsit de calităţi, care nu poate obţine dragostea femeii pe care o doreşte şi o idealizează.

Îşi ascunde această temere în spatele unei faţade: aceea a unui bărbat puternic, viril. Sub această deghizareel se simte suficient de încrezător pentru a începe o legătură romantică şi a o cuceri pe femeia pe care o idealizează.

e Pe măsură ce relaţia evoluează, ea formulează pretenţii pe care el le consideră exagerateprivind loialitatea, timpul şi atenţia lui. Dar în profunzime, el se simte slab şi lipsit de galităţi, incapabil să corespundă cerinţelor ei. Aşadar, el o reevaluează – poate că, la urma urmei, nu e chiar atât de perfectă. Începe să ări vadă limitele, să fie grosolan cu ea, vrea să o părăsească. Ea reacţionează la respingerea lui cu lacrimi, suferinţă, furie. El se simte şi mai nepotrivit pentru ea şi, în cele din urmă, pleacă!

— Ţ fhipă ce o părăseşte, se simte singur. Îşi doreşte o altă relaţie cu o femeie. Dar în secret se teme căţ nicio

femeie nu îl ya accepta. Se simte din nou ca un băieţel slab, lipsit de calităţi, care nu merită iubirea femeii pe care o doreşte…

— Hi-şi tot aşa schema acestui bărbat se derulează la nesfârşit. El este un specimen analizat prin eforturile unei echipe de cercetători, conduse de dr. Mardi Horowitz, psihiatru la University: of California. Acest specimen este doar unul dintre şutele scoase la lumină în decursul a mai mulţi ani de cercetări laborioase privind tiparele interpersonal de inadaptare" cuirvlenumeşte dr. Horowitz-E1 considerăcă aceste tipare de viaţă sunt rezultatul opiniilor deformate pe care oamenii le au despre şine şi despre cei care fac parte din viaţa lor – inelu 5 ivtcele ale nefericitului bărbat care se crede un băieţel slab şi lipsit de calităţi.

ripjn-azul fiecăruia dintre nnî, n fichemă favorită – mult preştadesea de inadaptare – ţeapareiarşi iar în gândurile şi mngntele noastre şi chiar în visele noastre, Unele dintre aceste fixaţii sunt o parte atât de importantă a concepţiei generafe şi a; istoriei personale a, cuiva, încât acţionează ca nişte scenarii pe care acea persoană pâre predestinată să le repete în toate relaţiile pe care le argi Aceste conflicte interne au câteva riemecare sunt traduse în act în cele mai importante relaţitaleună persoane. *AV*

Anatomia unui conflict intern

(Fiecare. conflict intern are trei părţi, spune dr. Lester Luborsky, cate, împreună cu echipa sa de la University of Pennsylvania, a identificat aproximativ 30 de fixaşi care apar cel mai frecvent. Fiecare conflict presupune-dorintă-ăaju – x nevoieyunyspuns tipicipe care persoana respectiv* îşi rfeac-îă tipicare care o are acea persoană la răsplin sul respectăv. Cele mai des întâlnite dorinţe aflate la baza iad* tor conflicte interne. sunt următoarele trei: vreau să fiu înţeMA să existe empatie faţă de mine şi să fiţi vă-l aşa rum sâii vreau să fiu respectat, apreciat şi tratat în mod* corect; vreau* am o

părere bună despre mine, să am încredere în mine, Astfelde dorinţe sunt, desigur, universale; toată lumekfl are-onfijetuypare în urma contactelor cu ceilalţi, pentratifl individu’ Tajunge să se aştepte ca şi vâătoarelerelaţii, ral7 să fie similare. Ţântr-o schemă de inadap tare, „cealaltă pusl soană pare să ielmpotrivească dorinţei sau nevoii persoanei! în cauză. De aici rezultă o listă disperată de răspunsuri antitipate, incluzând, de exemplu, certitudinea că celălalt va fi insensibil şi nepăsător faţă de sentimentele mele, că celălalt vă] profita de mine sau că celălalt mă va umili./îl, –

E de la sine înţeles că un astfel de răspuns va provoca o re-jacţie de respingere şi dezamăgire, furie şi resentiment sau ulţi sentiment de zădărnicie şi neputinţă.

Aceste reţete care duc la distrugerea relaţiilor apropiate *st*\ formează de timpuriu şi persistă cu variaţii minorerie-a lurt-i gul întregii vieţi. Luborsky împrumută o analogie din literătufă: „intriga fanteziei rămâne aceeaşi, deşi caracterele situaţiile variază” Aceste (uurigiJ sunt atât de puternice, încât; aceleaşi episoade se joacă cu prietenii, du iubiţii, cu partenerii, cu colegii de serviciu) Ele aj-ng chiar să dicteze interacţiunile subtile dintre pacient şi terapeut pe care psihanaliştii le numesc transfer şi contratransfer, căci terapetriul joacă rolul simbolic al celuilalt, într-o repunere în scenă a aceleiaşi melodrame vechi şi familiare, v)

„L-orţa cu care o schemă de inadaptare acţionează într-o relaţie apare cu claritate într-un episod istorisit de o femeie la un seminar. Schema ei profundă o determina să tânjească după contact afectiv, chiar dacă mereu se temea că nu va avea parte de el; în consecinţă, era extrem de sensibilă la orice indiciu că ar fi ignorată. „Am venit acasă de la muncă nerăbdătoare să stabilesc cumva o relaţie cu soţul meu”, spuniea ea, „voiam doar să petrec ceva timp cu el, să ne simţim ăpfdpiaţi. Dar când am ajuns acasă, el era în camera de zi, lipit de ecraiivizorului şi urmărind un meci

de fotbal, iar hârtiile pe adusese, de la birou erau împrăştiate peste tot în jurul ia dacă m-a observat. Întotdeauna anticipez faptul că ignora, că nu îi pasă de mine sau de relaţia noastră, iar l confirmat din nou".

cţia ei repetată era de a se înfuria şi de a se retrage: I am ieşit vabrârtej şi m-am dus la cumpărături. Am atru ore, ştiind că asta îl va enerva. Şi, evident, atunci n ajuns acasă am avut o ceartă de prqpjarţii-A-a se înmereu".

ceiurile tipice de inadaptare p-Când mă gândesc la obiceiurile de inadaptare, îmi aminlşşde puzzle-urile pentru copii, în care contururile unei fisânt camuflate într-un desen mai mare. Provocarea conijhsh a descoperi figura camuflată. La fel, (faparele noastre – tp ioţionale de inadaptare sunt ascunse de peisajul complex şi Ugpâifuz al întregii noastre vieţi!) w

Zg pentru a lucra cu ele, trebuie mai întâi să le depistăm. Din wet motiv, este extrem de util să avem o hartă care să ne dea Iţdicii cu privire la trăsăturile lor cheie. Nu vreau să simplilipaceste tipare, dar avem nevoie de un cadru conceptual pentru a deosebi tiparele în toată această confuzie /Clarifica-Igfoste esenţială în procesul de eliberare de «t<; tăpinjrpa

S/; După facultate, am studiat cu un psiholog care dezvoltase Sn1 sistem de psihologie descriptivă pentru clasificarea acesjtor tipare. Acest sistem şi alte sisteme pe care le-am studiat jhi-au dovedit importanţa unei hărţi sau a unei metodg în sortarea obiceiurilor noastre de inadaptare

— Apoi, la mijlocul anilor y80, mă-flairv într-un cerc de colegi care făceau studii de caz; studiile noastre au contribuit la jdeile doctorului Jeffrey Young, care a dezvoltat un model al schemelor de inadaptare. La acea vreme, dr. Young – asociat şi doctorului Aaron Beck, cel care a elaborat terapia cognitivă;-urmărea o nouă direcţie de dezvoltare. Se aventura dincolo de graniţele tradiţionale ale terapiei cognitive, către acel teritoriu din

psihologie acoperit de regulă de terapiile psiho-dinamice de lungă durată: dorea să îi ajute pe oameni să îşi modifice obiceiurile emoţionale distructive adânc înrădăcinate, care se perpetuaseră în viaţa lor de adulţi provenind din experienţele formative din copilărie.

…x, – i

O privire sinceră asupra propriei persoane

Dr. Young continuă să-şi rafineze şi să-şi dezvolte model lui acestor tipare de viaţă negative (dacă vreţi să aflaţi mai] multe despre modelul schemei, pus la punct de el, citiţi Rei/jj ™*ar*, *Hner Ynţtf* f jfelRDe-a lungul activităţimele de psihoterapeut, am descoperit că anumite descrienţi bazate pe modelul lui, includ cele mai frecvente scheme ni te ia pacienţii mei – ceva asemănător unei Usţe-enerice de gbiceiuri mentale de inadaptare.

Pe măsură-c-veţi citi aceste descrieri, veţi recunoaşte probabil tipare existente în viaţa dvs. Această recunoaştere este foarte utilă, dar trebuie echilibrată de o perspectivă mai largă: asupra sănătăţii noastre generale. Într-un anumit grad, mulţi dintre noi am deprins nişţjp tipare emoţionale de inadaptaito de-a lungul vieţii. Dar aşa cum ne aminteşte Jon Kabat-Zinn, „în noi există mult mai multe lucruri bune decât rele". Con* templaţia ne oferă o cale de a intra din nou în contact cu ace – lejucruri bune fundamentale, chiar atunci când „ceea ce e rău" s-a extins.

O schemă de inadaptare poate fi considerată un fel de cea – că mentală sau un fel de nor emoţional. Ele ne pot umbri mintea pentru o vreme, dar cu toate1 acestea, întunecă numai temporar claritatea şi deschiderea naturii noastre autentice. Contemplaţia ne ajută să avem o perspectivă mai largă în timp ce explorăm norii emoţionali. Ea ne asigură un unghi de vedere mai amplu, astfel încât să vedem întinderea cerului din jurul norilor. Pultih afla mai multe despre aceste tipare fără a le da mai multă forţă, fără a ne lăsa copleşiţi de ele sau fără a mai fi definiţi în întregime de convingerik liihitate pe care aceste

tipare mentale le inoculează. f

Dacă vă recunoaşteţi în oricare dintre aceste scheme de inadaptare, nu sunteţi singurul: mulţi, dacă nu majoritatea dintre noi au fost modelaţi astfel, într-o oarecare măsură. Aceste tipare emoţionale pot fi considerate încercări de a depăşi aspecte dureroase ale vieţii noastre, de a evita emoţiile trauma toate, dezvoltând 11 1 wpt-viefulii Dintr-o nevoie fpfrgferată de compensaţie, de exemplu, ne implicăm în mă-Hpte care împing schema până la exces, aceasta fiind o moNhtitate de a ne asigura că schema nu ne va lăsa baltă. Dacă o fefijtăm, e ca şi cum ne-am furişa pe lângă ea pentru a nu o lietiva. Atunci Kind aplicarea unor astfel de strategii este îni-munată de succes, suferinţa noastră este pentru moment Atenuată.

SpN Diversele strategii sugerează faptul că aceeaşi schemă se poate manifesta în manierediferite în comportamentele a doi ifeam dlieriţi. De fapt Tehiar fraţii care au crescut în acelaşi fttedii Temoţional pot adopta stiluri diferite de a face faţă situaţiei în care, să zicem, au pierdut un părinte în urma unui prorţ/î a abandonului sau a morţii.

copil poate adopta o strategie de compensare împinsă & fixtrem, devenind foarte dependent şi căutând siguranţa în igiaţiile de mai târziu; altul poate avea o atitudine de evitare, Şcercând să nu se ataşeze de alţii, ca nu cumva şi aceştia să-l & ăseascâ şi să-l facă să sufere, aşa cum i s-a întâmplat în copilărie. În ambele cazuri, strategiile sunt elaborate ca modalităţi de a evita retrăirea sentimentului insuportabil de a fi

<7 oti-nil pentru care cineva alege un stil de supravieţuire, fe vreme ce altcineva optează pentru un alt stil nu este clar. În unele cazuri, poate fi vorba de diferenţa de temperament; în alfefe, de alegerea inconştientă amodlului/care poate fi un părinte sau un frate sfătuiesc să daţi dovadă de compasiune atunci când întiepiindeţi această călătorie interioară. Este nevoie de curaj pentru a

privi cu sinceritate în aeevffipăriiment secret al Simţii noastre. Fiţi îngăduitori cu voi îtişivă.

% Amintiţi-vă, de asemenea, că fiecare strategie de supravieţuire este, într-un fel, o soluţie utilă la o problemă întâlnită în viaţă. Toate au, sau au avut la un moment dat, aspecte atrăgătoare. Dar de regulă, soluţiile care au funcţionat destul de Bine pentru început odată cu timpul s-au împietrit, au îngheţat, au fost aplicate iar şi iar, ajungând să nu mai funcţioneze atât de bine.

Datorită variaţiilor strategiilor de supravieţuire, o schemă dată se poate manifesta diferit, în funcţie de abordarea pe care cineva o consideră eficientă. În descrierile tiparelor schemelor din acest capitol şi din capitolul următor, voi menţiona unele dintre modurile tipice în care se manifestă aceste strategii, astfel încât să vă fie uşor să le recunoaşteţi în propriul dvs. comportament. Dar reţineţi că fiecare dintre noi e unic, astfel încât e posibil ca descrierile date să nu se potrivească perfect tiparelor dvs.

Scoaterea la lumină a acestor tipare ascunse aduce un aer de schimbare, ca redecorarea unui pod vechi al minţii. Dar aşa cum se întâmplă şi cu vechiturile prăfuite din trecutul nostru, pe care le găsim în pod, de unele ne vine greu să ne despărţim? chiar dacă nu ne mai sunt de niciun folos. Uneori; preferăm să închidem uşa de la pod şi să amânăm confruntarea cu acele tipare pentru o altă zi – sau să nu ne confruntăm deloc cu ele. Dar dacă alegeţi momentul prezent pentru confruntare, atunci această călătorie interioară vă oferă şansa de a vă trăi viaţa în mod autentic, şi nu aşa cum o vedeţi prin lentilele deformante ale obiceiurilor emoţionale.

Abandonul e „Aveam 3 sau 4 ani atunci tind tatăl meu, care mă adora, a suferit un atac de cord, îşi aminteşte o pacientă de-a mea. Fratele meu, care avea 7 ani, plângea, iar atunci tind l-am întrebat ce s-a întâmplat, mi-a spus că tatăl nostru a murit. Din acel moment, m-am

simţit singură. Mama mea era întotdeauna prea ocupată cu casa şi cu serviciul; m-am simţit abandonată şi de ea. De atunci, întotdeauna am simţit nevoia de a avea siguranţa că cei din viaţa mea nu mă vor părăsi. Chiar şi acum, de timpii ei fac ceva care poate semăna cu un abandon – nu mă slină imediat sau întârzie la o întâlnire – mă simt rănită şi apoi mă întristez. Uneori, vreau pur şi simplu să renunţ la relaţie, chiar dacă în realitate nu e nimic în neregulă". v la originea fricii de abandon stă teama permanentă că oamenii ne vor lăsa singuri. Acest tipar îşi poate avea rădăcinile într-o experienţă reală din copilărie, când am fost părăsiţi de către un părinte care a murit, de exemplu, sau care a plecat după divorţ.

fir Dar abandonul nu trebuie să fie neapărat real; un abandon simbolic, precum mutarea dintr-un loc în altul sau faptul de a avea un părinte instabil, pe care nu se poate conta sau care este distant din punct de vedere afectiv, poate avea acelaşi impact emoţional. Un părinte care nu-i este de ajutor copilului, care inu are grijă de copil în mod constant, care este imprevizibil sau alcoolic, care uneori este bine dispus şi altelori furios şi înspăimântător poate de asemenea să provoace această teamă de abandon.

Pentru oamenii cu această schemă, posibilitatea de a rămî Ne singuri trezeşte o tristeţe profundă şi un sentiment de izolare. Teama şipanica ce rezultă sunt emoţii tipice ale tiparului ăbahdonuâuâr

Reacţia automată a unui copil mic în faţa temerii că un ipersonaj-cheie din viaţa lui îl va părăsi este, bineînţeles, aceea de a se agăţa mai puternic de acea persoană. Acest impuls este natural pentru un copil. Dacă mai târziu continuă să se agaţe în acelaşi fel sau caută în mod constant reasigurări că cineva va rămâne lângă el sau că va fi dependent de el, fui face decât să creeze un antidot imaginar pentru teama de Abandon. Un astfel de obicei se formează de timpuriu; de regulă/la început impulsul de a se agăţa este o adaptare pozitivă; o cale prin care copilul

îşi calmează temerile, căutând o Reasigurare care să-l aline şi să-i confirme faptul că lucrurile Stau la fel.

tile Dar aceasta atitudine de a te agăţa va fi deplasată atunci i & id>3 n viaţa adultă, aceeaşi teamă va apărea iar şi iar în relaţiile cele mai apropiate. Strategia de-compensare împinsă la extrem în abandon poate duce la un ataşament anxios; persiană va avea nevoie de o reasigiirittră constantă că relaţia Wte stabilă şi sigură. Dar această1 neWble eciwtantă de reasigurife poate deveni uneori o profeţie cti-se împlineşte singuri-alungând partenerul. h 5: m1

Căhevă şi-a format o schemă a abandonului poate ajunge Ajrtfel de paznic al relaţiei, îngrijorându-se că, dacă barca se va ctătina măcar puţin, partenerul îl va abandona în favoarea Săcuiva. O strategie de evitare poate determina o astfel de persoană să facă un compromis, acceptând o relaţie nocivă – tot din1 teama că partenerul va pleca. pause poate adapta, plF

răsind relaţia înaintea celuilalt – o altă cale de a eviţajeag

„Se-abandori. L *nă*

Pentru a evita sentimentele trezite de singurătate, cincare are schema abandonului poate fi într-o continuă urmă re pentru a identifica următorul partener de care să se agaj încercând totdeauna să se protejeze de groaza de a fi singiji Această disperare îl face să insiste prea mult încă de la înj Qjj putui relaţiei, căutând nebuneşte să petreacă fiecare momâi cu celălalt sau să se mute împreună atunci când parteneruleste încă dispus pentru astfel de angajamente. În acelaşi tim această persoană este extrem de sensibilă la orice semn că 9 lălăit ar putea să o părăsească şi este mereu, gata să adudfe acuzaţie născută din gelozie, invocând o altă iubire a celuila Această schemă face ca persoana să se fixeze asupra unq semne cohform cărora celălalt va pleca, deformându-le as. tfi încât ele să sugereze faptul că relaţia lor s-a încheiat. O

astfff! de persoană este extrem de supărată atunci când trebuie să = S separe chiar şi pentru o scurtă perioadă de timp de parteneri atunci când, de exemplu, acesta trebuie să plece pentru o zj într-o călătorie de afaceri. Schema declanşează o frică ce susţine că partenerul nu se va mai întoarce niciodată – este o ftji că primară, la fel de puternică precum cea a unui sugar, i j-g Sentimentele trezite de o despărţire temporară sau de 113 cheierea unei relaţii apropiate într-o persoană care şi-a formaij schema abandonului sunt mult mai puternice decât ele; tej care le-ar avea alţi oameni. Posibilitatea abandonului poate declanşa o panică foarte acută, similară cu teama resimţită de un copil care s-a pierdut de părinţi într-un parc de distracţii.

Dacă recunoaşteţi aceşti tipar în comportamentul dys., aceasta vă va putea j-tăjţinţelegeţi faptul că e posibil să fiţi singur şi mulţumiijjn în loc să vă simţiţi izolat şi disperat. Veţi înf-e-Mkwsta pe măsură veţi analiza gândurile care vă alimentează teama de: abandon Oamenii care resimt frica de abandon trebuie să înţeleagă dă, se vor, descurca şi singuri, că au resursele interne pentru a-şi satisface; singuri necesităţile şi că nu li se va întâmpla nimic rău dacă ţdrieva îi va părăsi. Pentru a vă vindeca, este bine să acordaţi o atenţie deosebită sentimentelor ce pot fi declanşate chiar şi de un abandon simbolic – sensibilitatea exagerată faţă de sepa-Ileideea de a fi părăsit, ataşarea disperată de alţi oaaza de a fi izolat, astfel încât să depistaţi această sche: meritul în care ea se manifestă. Vă veţi putea vindeeţi înfrunta teama de abandon şi vă veţi schimba în *v* tiparele comportamentale în relaţiile dvs., dar şi găsi un partener stabil. Pe parcursul vindecării, este ţ să învăţaţi să credeţi că nu veţi fi abandonat.

Iunea S Una dintre pacientele mele, fiica unor pă Dlici, se simţea de regulă ignorată atunci când era colajul pe care l-am primit în copilărie", spunea ea, la că atunci

când spui ce vrei nimeni nu te aude şi r râu vrea să fie lângă tine. Din acest motiv mi-e greu: e vreau în căsnicia mea. Mă simt foarte vulnerabilă! ori4 vorbesc despre nevoile mele afective".

de mele nu vor fi satisfăcute" – acest enunţ rezuingerea intimă presupusă de schema privaţiunii, problemă apare deseori în copilărie, atunci când unul Ipftre părinţi sau ambii sunt atât de preocupaţi de propria lor plibană – de munca lor, de propria nefericire, de o proble-Ipj prrmrii alcoolismul său de o altă activitate constantă → IWS pur şi simplu nu remarcă sau par a nu fi prea interesaţi Ipnevoile afective ale copilului lor. a vârsta adultă, schema/ unii îi facere oame™ fip-gjprsens-bilâia orice semn jyrfeqărfi băgafi în seamă sau că nu sunt ajutaţi, în special M jjjfăjillelor cele mai apropiate. Adesea, semnele de acest fel tpajhdiiar, activa schema privaţiunii:

Resentimentele profunde trezite de schema privaţiunii sunt Steteţea şi deznădejdea, care se nasc din convingerea unei pe Roane că nu va fi niciodată înţeleaşă Mii râuată în seamă. Oder dacă sunt adulţi, cei care marufabtttfaceftătă schemă se iRifejca nişte copii neglijaţi, înfuriindt Hteiâdesea din cauza ihptului că nevoile lor sunt ignorate: Furia ascunde, de fapt, Sentimentele de însingurare şi tristeţe, lyyfâdădnile tiparului privaţiunii din copilărie pot fi variate, jtettru unii, privaţiunea poate fi generată dgriipsa de hrană, căldură sau afecţiune ţăltfiâuâat Tavut parte de înţelegere) pentru că rumeni nu a încercat să le înţeleagă sentimentele, să feiâsculte-xu adevărat grijile srtemeiiie sau să le acorde atenţie necondiţionată, în unele cazuri, a fost vorba pur-l simplu de absenţa unei îndrumări sau a unor sfaturid e calfe chilul avea nevoie.

Strategiile schemei privaţiunii sunt numeroase. O paciertă, de exemplu, devine furioasă şi ranchiunoasă şi acuză ţ* oricine o face să se simtă ignorată. Însă din cauza atitudiniia de a pretinde prea mult, familiei îi vine greu să

împerce să-i teleagă sentimentele. 1

Un alt pacient care-şi formase schema jmyaţiunii era extrem de amabil, făcându-le oamenilor favoruri, chiar datm asta însemna să se întrerupă din activităţile lui. Dar în ciudi cercului larg de prieteni apropiaţi pe care îi avea, se simţeai mereu jignit, pentru că aproape nimeni nu depunea eforturi] pentru *a fi* la fel de atent şi de amabil cu el. Dacă avea nevoii le de ceva, se întrista pentru că nimeni nu remarca acest fapţi şi nu venea să-l ajute – deşi doar el îşi cunoştea problemele, Era ca şi cum s-ar fi aşteptat ca oamenii să îi citească gândurile şi să simtă ce probleme avea el fără a se lăsa păcăliţi de ex-l preş ia pe care el o afişa şi conform căreia totul era în regulă, l Prima pacientă era prea insistentă în încercarea ei deâai face ca nevoile să-i fie satisfăcute, în timp ce al doilea era prea ascuns. Aceeaşi schemă, răspunsuri diferite – dar şti, acelaşi rezultat: dezamăgirea A v»

Oricât de multe ar face oamenii pentru cei care suferă din cauza privaţiunii, niciodată nu va părea să fie suficient, aşa încât cei suferinzi de fapt îi alungă pe oameni cu pretenţiile lor copstante. Uneori, ei cred *că* ceilalţi ar trebui sflJe-rimtl nevflik, fără să h se vorbească despre acestea săâu pot deveni excesiv-eâi-dtraoricusme, cheltuind mult mai mult decât îşi pot peniiitepetite Wpropriile nevoi sau mândridtoai mult decât au nevoi-iâtti Hi kicercare de a-şi oferi singuri îngrijirea după care tânjesc. Însă niciuna dintre aceste soluţii nu le satisface fedevăratalrevoie, aceea de afecţiune ţin schimb, mulţi copii care sunt crescuţi de părinţi neglijenţi învaţă, ca şi cel de-al doilea pacient al meu, să fie asemeni părintelui atent pe care nu l-au avut – ei devin nişte mici adulţi precoce, comportându-se uneori cu părintele indiferent ca un „părinte” bun. Aceşti copii învaţă de timpuriu

Ijdacă vor să aibă parte de îngrijire, ei sunt cei care trebuie ţi-o asigure, 4

Îi>vreme ce această strategie u ajută să ajungă

adulţi, obili pe care l-au deprins, acela de a fi întotdeauna cel care §grijă de toate, le creează probleme. De exemplu, cel care iish mod constant grijă de nevoile celuilalt rareori îşi va Pfălui propriile nevoi. Dar cei în cauză se simt vinovaţi idiat ce li se pare că nu fac destul, oricât de mult ar face în iiţate. Ei îşi doresc cu disperare să aibă parte de atenţie în e-şi măsură în care o acordă, dar de teamă că nu o vor să facă îşi vor mărturisi dorinţele, ei au veşnic o mască de jjă dispoziţie şi par mereu plini de energie.

I; qPar să se descurce atât de bine, încât nu au nevoie de ni-Jpjeni care să se îngrijească de ei. Oamenii nu văd niciun mo pentru care să se îngrijoreze în legătură cu o persoană atât *în* echilibrată. De multe ori, oamenii cu schema privaţiunii îşi aleg meserii în care să poată fi de ajutor – muncă socială, Şttbtenţă medicală, psihoterapie. Când un astfel de ajutor este thfivăt de schemă, el poate avea rezultate dezastruoase, mai ileş dacă acea persoană depune eforturi atât de mari, încât se Epuizează.

w o variantă a strategiei de evitare în cazul schemei privaţiunii poate fi observată la aceia care se protgează cagă nu sufere într-o relaţie-tinându-Tpe ceilalţi ia o oarecare distanţă/ \ceşti oameni sunt distanţ Tmtr-o relaţie şi nu îşi dezvăluie itit iodată adevăratele sentimente sau nevoi, din teama că oridi & şi nu vor fi satisfăcutejăcest tipar, învăţat ca strategie dei apărare în copilărie, îi protejează pe oameni de retrăirea-sufer. rinţei îndurate atiipH rtr>d nevoile nu le-au fost satisfăcute. ieâlentilele-eformante ale schemei privaţiunii se fixează asupra semnelor neglijării.fDin aceşti motiv, ei se simt dezamăgiţi la cel maâmic semn că nu au fost luaţi în seamă de către cineva, care, de altfel, este destul de atent; el ignoră toate dovezile numeroase, care atestă că celălalt este sensibil la nevoile lor. Această distorsiune dă naştere unui lanţ de dezamăgiri cronice într-o relaţiş

L Dacă recunoaşteţi această schemă a privaţiunii şi în comportamentul dvs., este bine să încercaţi să aflaţi în

ce fel relaţiile vă sunt modelate de nevoia de afecţiune. Contemplaţia, vom vedea, oferă un instrument puternic pentru conştienttfl zarea acestei scheme, astfel încât ea să nu mai acţioneze ca d călăuză invizibilă. Deşi vi se pare că cei din jur vă privează del anumite lucruri, trebuie să fiţi capabil să primiţi dragostea şi! atenţia pe care de fapt ei sunt gata să le ofere – dacă li se dăj ocazia. Trebuie să vă conştientizaţi tendinţa de a deforma iriţi terpretarea dată acţiunilor celorlalţi – de exemplu, dadil aveţi impresia că oamenii se aşteaptă să faceţi mereu ceW pentru ei, trebuie să învăţaţi să nu mai gândiţi astfel şi să veţi daţi dacă nu cumva oamenii se bucură să se afle în companiadvs. fără să aştepte ceva. Din punct de vedere emoţional, e] posibil să simţiţi nevoia de a jeli, de a fi trist pentru că nu aţi! primit îngrijirea sau atenţia cuvenite atunci când eraţi copil; Puteţi de asemenea să vă schimbaţi comportamentul – de exemplu, puteţi începe să le comunicaţi celorlalţi care sunt nevoile dvs. În mod clar şi adecvat sau puteţi căuta parteneri de viaţă care să aibă o anumită disponibilitate afectivă.

Subjugarea – „Mama mea era extrem de dominatoare”/ mi-a spus o femeie la un seminar. „Ea lua toate deciziile în locul meu, chiar şi atunci când eram adolescentă. Eu nu aveam niciun cuvânt de spus. Ea îmi alegea pantofii, hainele, fără să mă întrebe vreodată ce-mi place. Totul trebuia să fie cumispune ea. Acum, în relaţiile mele, nu pot niciodată să spun ce vreau. Pur şi simplu accept ceea ce vrea celălalt.”;]

Tiparul subjugării, este gxat pe sentimentul că nevoile jale nu sunt niciodată prioritare întrec relaţie. Celălalt conduce întot-Beâuzia-onvihgerea TnHmă aflată la baza subjugării este următoarea: „Întotdeauna e aşa cum vrei tu, nu cum vreau eu”.

([Deşi oamenii care şi-au însuşit acest tipar renunţăugor, ei acumulează un resentiment care se transforină înîftmfri „sentimente ce caracterizează această

schemă) rim-ealor generează de asemenea frustrare, care devine apoi mânie.

Această schemăâşi lire de obicei originea într-o copilărie dominată de părinţi autoritari, care nu-i acordă copilului niciun drept de apel. Impunerea autorităţii părinteşti depăşeşte cu mult cadrul necesar limitelor şi regulilor formulate de părinţi, Tgnorând complet nevoia deliutonomică copilului-Impunerea Unei autorităţi absolute poate varia de la violenţă şi ameninţări jtifeta o dominaţie mai subtfildprin priviri dezaprobatoare, Ipyeritate sau folosirea unui/anumit ton al vocii la cea mai mică Mpiţie a copilului de – şi impune uninta proprie.

IpICopiii care cresc într-o astfel de atmosferă învaţă de tim pău că sentimentele şi nevoile lor sunt invizibile sau că nu iihtează, că celălalt ajunge mereu să îşi impună voinţa. Ei înfje neputincioşi şi neajutoraţi faţa He propriile doriniisi preferinţe, în relaţiilede mai târziu, ca adulţi, e posibil să şAdtde obişnuiţi ca celălalt să dicteze, încât pierd contactul ceea ce vor de fapt-dacă Usecere-ăjlecidă în ce priveşte jfe-yantul Ta-reumf? să meargă sau filmul pecaresă-l nu pot alege-A-ltcineva trebuie să ia deciziile J şgşin cazg Tpămiţilor care sunt prea autoritari sau dominatori, ivitatea – trategia evitării o soluţie deoarece astfel j-flur poate scăpa de teama că va primi apostrofări, că va fi pedepsit sauxnţifat. Fiind un „băiat bun” sau, fo’ fată bună”, aceşti copuisj-menhn şJcrgfti preferinţele chiar le repmnă, pentru a avea cât de dt pace în casă. Când tipareitepreluăl în viaţadeadult, aceşti oameiti avor Tză relaţiile cu dorinţa expresă de a-l mulţumi pe celălalt. §înţienii subjugaţi pot ajunge să opteze pentru cariere aleşe părinţii lor, să se supună cerinţelor unui partener dominapr> renunţând în grabă la dorinţele lor de copii. Dar în spateffiffiafentei acceptările ascynrip m-ntimentul. Furia şi mî* bia declanşate de<şentimentul de a fi prins în capcană sau de jţnu avea autonoxrde sunt tipicej pentru oamenii care şi-au forjat schema subjugării.

— Reacţiile la subjugare sunt variate. Unii oameni se revoltă şi dau de necaz, în special în copilărie şi în adolescenţă, astfel părinţii lor autoritari se văd nevoiţi să depună eforturi şi mai mari pentru a-i domina. Aceşti rebeli pot deveni spirite libere, reacţionând de îndată la cea mai mică tentativă a cuiva de\a-i domina sau contestând autorităţile...

— Oaltăstrategiea subjugării ia forma [refuzului ataşamen-jtului; astfel persoana în cauză evită acordtortle care ar putiasă ofăcă să se simtă prinsă în capcană sau dominată. Oamenii care optează pentru această abordare se pot feri chiar şi de angajamente minore, cum ar fi stabilirea unei ore de întâlnire. Faptul de a fi obligaţi Scâfacă ceva în virtutea unui anumit acord le dă sentimentul că sunt prinşi în cursă. Iar acest gen câţi subjugare simbolică evocă sentimente vechi şi insuportabile

O altă cale de adaptare este supunerea. Astfel de oamenii ajung să nu-şi mai cunoască bine propriile preferinţe, opmă şi chiar propria identitate. Obiectivul lor principal este sămulţumească pe ceilalţi, în vreme ce îşi ignoră propriile deHlrinţe şi nevoi. Ei pot adopta un comportament de supunerii faţă de parteneri puternici şi autoritari. Deşi pot protesta unei ori pentru că se simt prinşi în cursă, cel puţin se simt în sigră jranţă într-o relaţie atât de familiară. *M*

Această predispoziţie de a-i mulţumi pe ceilalţi poate Ai scăpată de sub control: aceşti oameni sunt incapabili să imptirj nă limite în ce priveşte ceea ce se aşteaptă de la ei şi sfârşesc prin a face mult mai mult decât partea lor de mungă sau fac prea multe pentru alţii. Ei pierd din vedere ceea ce vor şiuită; să ceară parteajor de dreptur-ţi

E posibil să aveţ Tşi dvs. tiparul subjugării dacă, de exeiri: piu, vă gândiţi că sunteţi tolerant şi flexibil, dar rareori vă susţineţi opiniile, preferinţele sau nevoile în relaţiile apropiatei în ciuda aparentei dezinvolturi, vă

simţiţi folosit sau dominat şi credeţi că oamenii profită de dvs. E de înţeles că vă înfuriaţi adesea şi sunteţi plin de resentimente, dar nu vă exprimaţi niciodată nemulţumirile. E posibil însă vă răzbunaţi M mod ineffiject pe oameni, amânând lucrurile, nerespectând termenele-Iimită sau prin întârzieri repetate.

Dacă recunoaşteţi la dvs. schema subjugării, vă recomand să conştientizaţi resentimentele şi furia provocate de faphil de a fi dominat. Trebuie să vă exprimaţi propriile dorinţe şi nevoi. Contemplaţia poate fi un instrument util în depistarea reacţiilor automate, a furiei şi *a* ndurilorjdeclăhşate-dej-a-mă de a-u-fidominatdin nou.

Neîncrederea $ Mary mi se pare un exemplu clasic pentru modul în care funcţionează schema neîncrederii. Deşi nu am întâlnit-o niciodată personal, am citit despre ea în ziar: apărea într-un articol despre femeile care au fost agresate în copilărie. Mary a fost unul dintre cei 11 copii născuţi de „o mamă alcoolică şi a suportat primul abuz sexual tind era încă în şcoala primară, agresorul fiind o rudă care a pipăit-o în

Efemulte rânduri şi a ameninţat-o că o va bate dacă va spuiceva. Ea şi surorile ei, temându-se de alte abuzuri, dorfrâiu una lângă alta, ca să se protejeze, Când, în cele din fMy i-a povestit mamei ei, aceasta a expediat-o cu următoa-Pifeplică: „Mai mult ca sigur că nu asta era intenţia lui”. /Acum, după m-ai mulţi ani, neîncrederea ameninţă să-i Itfceascâ relaţia. Deşi Mary poate fi fermecătoare şi plină de pfiţă/ea poate deveni repede suspicioasă şi nstiţa la cel mai Mcignguifclrâdare. Spune cu candoare: „Sunt de-a dreptul Stândică!” A pierdut o mulţime de slujbe pentru că s-a cer-IjBSfu colegii sau cu şefii ei dip cauza unor jigniri minore, la reacţionat disproporţionat. Iar acum neîncrederea se insinuează în relaţia cu prietenul ei: dacă îl aude mergând Şaptea prin casă, fuge către camera unde doarme fetiţa ei, fceşntru a

se asigura că aceasta nu a fost atinsă.

I: Această schemă este caracterizată tocmai de o suspiciune* Jftagerată; convingerea intimă este aceea că nu poţi avea în –, credere în oameni. Iar caracteristica emoţională o reprezintăpredispoziţia acestor persnap? He a se înfuria, furia inr pulfad atinge cote maxime. Oamenii care au deprins acest tipar J & p permanenţă vigilenţi în relaţiile lor, temându-se că cei Oţi oameni vor. profita într-un fel sau altul de ei sau că îi vor\ ifăda-entru că sunt atât de precauţi şi atât de predispuşi să se i (Şfepte la tot ce-i mai rău, le este greu să se apropie de ceilalţy şaii să fie deschişijţn mod paradoxal, unii oameni la care este prezentă să\ema neîncrederii au tendinţa să lege relaţii care iâde confirme cele marnefirel-eri Talegăid parteneri care. iS-adevăr se-oartă

& Adesea schema neîncrederii are la origine un abuz sau un le. gen de tratament necorespunzător, suportat de cineva în copilărie. Abuzul poate fi de natură fizică, afectivă sau sexuială. Atunci când e vorba de un abuz fizic, părinţii pot crede, în mod eronat, că nu fac decât să-l disciplineze pe copil, „spre hirtele lui”. Ei nu văd nimic rău în pedepsele severe. Dacă iahuzul este denatură afectivă, el poate lua forma unor cuvinrextrem de critice, de înjositoare şi de dure sau a trecerilor neaşteptate de la blândeţea seducătoare la respingerea brutală, totală, creând astfel o confuzie teribilă

Dacă abuzul este de natură sexuală, de foarte multe ori r poate face vinovat de abuz un văr, un unchi sau im prieten familie – o persoană pe care victima o cunoaşte şi în care a* încredere. Impactul emoţional este enorm: apar sentimen* de trădare profundă, teamă, ruşine şi furie. Când abuzul elW ţinut secret sau negat, sentimentul de a fi fost trădat sporeaite. De regulă, cu dt abuzul a avut loc mai de timpuriu şi cât s-a repetat mai dek, cu atât schema neîncrederii este mjfl puternică. N

Schema neîncrederii diferă de majoritatea celorlalte

scherr3 prin aceea că aici părintele sau cel care comite abuzul proveg-l că în mod intenţionat suferinţă şi este aspru cu bună ştiinţei Pentru că în viaţa acelui copil au avut loc evenimente îngrpss Htoare, neîncrederea poate fi o reacţie de adaptare în faţa uneji] ameninţărioreale.\Din moment ce oamenii importanţi din viatei aiiva *nu* p-ta încredere), uhâadar social afşuşpjpiirmete§ vine-necesitate pentru supravieţuire. Problemele apar mai târziu în viaţă, când suspiciunea erodează relaţii benefice, cu oameni care nu merită să fie priviţi prin lentilele neîncrederii. 1 Această schemă poate duce la formarea a numeroase tipare. De exemplu, cineva care priveşte pe toată lumea cu suspidune poate evita orice relaţie bazată pe încredere. Sau poate; pentru început, să îl idealizeze pe celălalt ca pe un protector sau ca pe un prieten de nădejde, iar apoi să izbucnească fh faţa unei aparente trădări şi să se întoarcă împotriva celuilalt, într-o altă variantă, e posibil ca această persoană să recreeze situaţia originară din copilărie: se poate lăsa antrenată în jelaţii care să devină abuzive.

O persoană care a suferit uri1 abuz poate să devină la rândul ei un agresor, făcând ca abuzul să se perpetueze: (Din fericire, destul de puţini copii agresaţi devin agresori la vârsta adultă.) – „1

Schema neîncrederii se poate manifesta şi în forn>e mai şubtile. De exemplu, ea poate lua forma convingerii puternice că oamenii au motive ascunse – că, de exemplu, doresc să-ţi devină prieteni pentru că vor ceva de la tine. Din acest motiv, cineva poate evita închegarea unor noi relaţii.

Dacă priviţi viaţa prin lentilele deformante ale schemei neîncrederii, rplaţiâlp vi o, unr părpa-ra IIP TPTPN ppj7<pllosf în phioamenii ticluiesc în secret să vă rănească sau să se fololkfi de dvs; Ori de câte ori cineva face un gest frumos, prea presupuneţi în mod automat că are un motiv ascuns pMivrea să vă manipuleze, de exemplu. Suspiciunea dvs. [predefonna lucrurile pe care

oamenii le fac sau le spun, Bpibl încât ele să pară a fi nişte trădări. Aveţi sentimentul că tttie să fiţi vigilent ca să descoperiţi orice înşelătorie, gânfedu-vă că oamenii vor să vă facă rău. Deşi aceste suspiciuni H & părea pe parcursul oricărei relaţii, ele sunt mai profunde Bailpersistente când e vorba de cei apropiaţi. În Dacă recunoaşteţi în comportamentul dvs. schema neînlperferii/aveţi nevoie să construiţi relaţii în care să puteţi avea

PSdere autentică în celălalt. Aţi putea să vă adresaţi unui ut specializat în abuzuri; odată ce vă veţi simţi în siguţifeţă cu terapeutul, tratamentul va implica trecerea în revisgiitinintirilor legate de abuzul originar şi exprimarea furiei înătâre v-o trezeşte agresorul – un pas esenţial pentru vinifecarea afectivă. Contemplaţia vă poate ajuta să conştienti Wtendinţa de a fi suspicios sau de a vă aştepta la o trădare. Puteţi contracara apoi această tendinţă pentru a avea mai înălţă încredere într-o relaţie, atunci când e cazul. Progresul papărea atunci când veţi hotărî să nu mai toleraţi abuzul relaţie sau când vă veţi împotrivi atracţiei pe care o re-şfenţiţi faţă de un partener abuziv.

IfiâirfW.

Imposibilitatea de a fi iubit S Această schemă este caracterizată de presupunerea automată că, îmi sunt demn de iubioriginea ateştei scheme stăr convingerea acelei persoaţţeclfea este lipsită de calităţi, că dacă cineva ar cunoaşte-o cu ţtetevărat, şi-ar da seama că are anumite lipsuri – de fapt, Îmbori această schemă se numeşte schema deficienţei, *L* hv Pentru Terii, acest tipar s-a manifestat în toate relaţiile pe eşyre le-a avut, ea simţindu-se mereu vulnerabilă şi neliniştită. Ţentf regăseşte originile acestui sentiment în faptul că tatăl ei *a* părâăit-o pe mama ei pentru o altă femeie: „Mesajul pe care ibl-am recepţionat a fost acela căsânt nedemnă de iubire, din înoment ce, ca femeie, m-am identificat puternic cu mama Stea, cane fusese respinsă. Presupunerea iriea a fost aceea că Şărbaţii ajung să descopere că femeile sunt lipsite de o

călită-*Xe* esenţială şi, în consecinţă, le e uşor să se dispenseze de di Am rămas cu o teamă permanentă că bărbaţii îmi vor desoi peri defectele, că nu sunt suficient de bună.”*)

Ruşinea şi umilinţa sunt cele mai însem Mte sentimente ti schema deficienţei. Sentimentul de a fi lipsit de calităţi şi nedemn de a fi iubit este adesea insuflat de părinţii excesiv d critici, care-şi insultă şi-şi umilesc copiii. Un mesaj consta» de dezaprobare din partea părinţilor – „Nu eşti suficiei de bun” – umple lumea mică a copilului, întipărindu-se propri-uMmapine desine. Nu e nevoie camesajul sătransmis în cuvinte; copiii înţeleg expresiile nonverbale d dezgust şi dispreţ – cum ar fi sprâncenele arcuite sau tonuij sarcastic. Iar acel mesaj nu are nicio legătură cu calităţile re ale ale copilului sau cu valoarea sa reală – pur şi simpluvorba de ceea ce a fost învăţat să creadă despre sine. 4!

Pentru a face faţă unor mesaje atât de înjositoare, unii cori pii ajung să fie atât de blazaţi, încât pur şi simplu le acceptţi Un astfel de copil capitulează, construindu-şi o imagine câţi sine conform căreia nu este suficient de bun (Un alt copil poate afişa o atitudine de bravadă, de îndrăzneală, care ascundde fapt sentimentul de inferioritate)

(Atunci când slăbiciunile noastre sunt dezvăluite în faţa tu-i mror sau atunci când ne temem că s-ar putea întâmpla acest lucru, ne cuprinde ruşinea. În cazul oamenilor cu această: schemă, dejecţele lor sântbine camuflatejiei cred că de îndată: ce cinevaâiva-noastelnă Thii –, defectele vâr ieşi la lumină şi ei vor fi respinşij-V ”1

E posibil ca ei să se privească cu acelaşi dispreţ cu care îi priveau părinţii lor. În relaţiile de mai târziu, cei care şi-au forfmat această schemă sunt, aşa cum este de aşteptat, îngrijoraţi ca nu cumva acest defect interior să fie dezvăluit: păcănvor cunoaşte cu adevărat, nu mă vor mai plăcea/7) Oamenii cu această schemă manifestă două

tipare de bază în comportamentul lor. Unii capitulează în faţă sentimentului că sunt lipsiţi de valoare. Nu au încredere în sine şi sunt bântuiţi de convingerea că un anume aspect al personalităţii lor îi face să nu fie acceptaţi. Din acest motiv se ascund, nuîşi idpzvăliiip prpa mult gâpriurile şi sentimentele, devenind greu de cunoscut. Sau se angajează într-o relaţie trăind terorizaţi li că la un moment dat vor fi respinşi. Le este în con-Buare frică să se dezvăluie prea mult, considerând că vor fi împinaţi cu critici sau dispreţ. Rezultatul poate fi o persofetitate goală, falsă, construită astfel încât să ascundă de res-Ilumii sentimentul că sunt lipsiţi de valoare, yiălţii îşi ascund acest sentiment în spatele bravadei şi al care îi face să pară mult mai încrezători în sine drept sunt de fapt. Ei compensează acest sentiment de deficienţă când eforturi suplimentare pentru a câştiga admiraţia celorifti; – Uneori, dobândesc recunoaşterea publică. În parte pena atenua acest sentiment intim că sân Knecorespunzători.

Kiimentul că eşti nedemn de iubire poate da naştere tor probleme în relaţiile apropiate (Din moment ce mea şi apropierea implică riscul de a a-ţi dezvălui slăbi –, oamenii cu această schepnă se pot proteja prin relaţii Oameni distantfţ Dacă aveţi această schemă, probabil că vă înhe greu să fiţi sincer şi deschis într-o relaţie şi să credeţi în Selaşi timp că partenerul dvs. vă iubeşte aşa cum sunteţi T) 8 Oacă această schemă vi se pare cunoscută, o puteţi corecta prin a renunţa să vă mai gândiţi întruna la greşelile pe care faceţi şi la gdoielilp cu pândiela propria persoană; înfrun-Sudii-le, veţi avea o imagine mult mai realistă asupra calită-*şSctit* personale. Indiciilejyhemei deficienţeisânt mai subtile, fior în acest caz contemplaţia poate fi extrem de utilă în depisprea lor. Indiciile clasice ale faptului că reacţiile dvs. sunt motivate de sentimentul că nu sunteţi suficient de bun pot include o tristeţe profundă, se care o resimţiţi de câte ori sunteţi singur,

alături de Convingerea că nimeni nu vrea să fie împrej ziua cu *dys*] un altul ar putea fi acela că vă coborâţi în ochii celorlalţi sau pur şi simplu în ochii dvs. Va trebui să învăţaţi fi? vă schimbaţi comportamentul – de exemplu, învăţând să tfyeţi încredere în faptul că cei dragi vă cunosc şi vă iubesc pfa cum sunteţi.

I. Puteţi recunoaşte unul sau altul – sau chiar mai multe – dintre aceste tipare în viaţa dvs. E natural ca atunci tind citim despre problemele noastre să le exagerăm puţin, ca şi sentimentele care le însoţesc. Este important să vă înţelegeţi reacple. emoţionale şi să empatizaţi cu acea parte a sinelui care acceptă existenţa schemei. Voi intra în mai multe detalii asupra acestei probleme la sfârşitul capitolului următor, după e voi încheia expunerea celorlalte scheme principale.

— Wfe vjţfl

DACĂ VREŢI SĂ VĂ CONŞTIENTIZAŢI MAI BINE SCHEMELE

Încercaţi să depistaţi şi să exploraţi momentele în care schemele sunt active. ti’s Atunci când sunteţi foarte supărat, preocupat de emof persistente sau când acţionaţi impulsiv şi în mod nepotrivit urmaţi. aceşti paşi. – *m*

1. Conştientizaţi ceea ce se întâmplă. Încercaţi să nu treceţi ctij vederea sau să vă alungaţi din minte acele gânduri, trecâi>3 la altceva. În schimb, folosiţi momentul pentru a practicmetoda contemplaţiei, fie atunci când sentimentele auf atins apogeul, fie mai târziu, când vă daţi seama că s-a înea timp lat ceva important. Recunoaşteţi faptul că *sunteţi* preocupat sau că reacţionaexagerat, ori aţi gpna «ţaii făcut ceva nepotrivit.

2. *Fiţi deschis în faţa sentimentelor*. Folosiţi-vă de conştientizae rea contemplativă pentru a explora sentimentele generat de un episodul anume, sentimente pe care acum le resimţiţi cel mai puternic. Schemele sunt însoţite de anumite sentimente distinctive: abandonul provoacă angoasă, ne t încrederea atrage după sine furie,

privaţiunea poate fi îre soţită de o tristeţe profundă. Ce simţiţi acum?; Aţi trăit sentimente similare pe parcursul unor episoade trecute?

3. *Oblervaţi-vă gândurile*. Ce gândiţi? Ce părere aveţi despre ceea ce s-a întâmplat, despre ceea ce aţi făcut sau aţi spus? în ce fel gândurile dvs. Încearcă justifice.ro aţi fămt?

4. de *ce anume vă aminteşte situaţia dată*? Aţi trăit episoade şir milare cu acesta? Vă aduce aminte de evenimente sau de sentimente trăite în primii ani de viaţă?

5. *Căutaţi un tipar*. Puteţi observa o continuitate în compara –, ţie cu alte ocazii în care aţi avut reacţii similare? Se aseamănă tiparul general cu una dintre schemele despre; care tocmai aţi citit? Dacă nu, reţineţi acest tipar şi comparaţiei cu schemele despre care veţi citi în capitolul următor.



ByŞthemele imprimate de lumea E,. Înconj urătoare papiele cinci scheme de inadaptare ţin de relaţiile noastre Itordpiate, manifestându-se în rânduri repetate în viaţa noasemoţională, în familie, în relaţiile cu prietenii-Ultimele scheme au o mai mică legătură cu aceste zone; în Schimb, se leagă de altele, cum ar fi şcoala, cariera sau viaţa Comunitară. Primele tipare prezentate sunt modelate în prinal de experienţele timpurii pe care le-am trăit alături de părinţi şi de familie. Celelalte se formează, în parte sau chiar tă cea mai mare parte, mai târziu, pe măsură ce lumea noas Sse lărgeşte, incluzând mai mult decât familia, şi pe măsură ce ne! confnmtăm cu nevoia de a fi autonomi şi competenţi.

Includerea S „Am crescut lângă un orăşel din Indiana” care avea vreo 2000 de suflete”, mi-a spus o femeie la un seminar, feţele mai norocoase trăiau la oraş – după ore puteau să jpeargă la drogherie şi să bea

împreună un suc. Eu nu puteam; tipi trăiam la o fermă, la câţiva kilometri depărtare, unde nu jftveam cu cine să mă joc după ce ieşeam de la şcoală. De-ajbuhci>, m-am simţit întotdeauna exclusă". e Faptul de a fi exclus de la unele lucruri, cum ar fi un grup care s-a format în şcoală, este o sursă des întâlnită a acestei scheme. Motoul ei işgte: „Eu nu fac parte din „Schema excluderii trimite la statuţul pe care considerăm că îl avem într-un grup, fie la muncă, fie în familie sau în cercul nostru de prieteni sau chiar la o jjntilnire ori la o petrecere „Mesajul pe care îl percepem în astfel de cazuri este genul ţ-Mn pşti ca noi, iar noi nu te plăcem/! această convingere intimă o determină de regulă pe persoana care are această schemă să stea deoparte, să nu se implice, atitudine ce sporeşte sentimentul de exclude-Emoţiile tipice resimţite sunt anxietatea, în special atunci când ne aflăm în grupuri sau în mijlocul străinilor şi o tristeţe profua dă, provocată de sentimentul de a fi singur sau însingurat.* În vreme ce scheme precum privaţiunea afectivă safl abandonul se formează în principal în primii ani de viaţă, eM cluderea socială se conturează de regulă mai târziu, a tur* când în viaţa emoţională a copilului începe să capete impr tanţă faptul de a fi acceptat de ceilalţi copii. Pe măsură ceql pii cresc şi evoluează, nevoile se schimbă. Grija părinteaa* întăreşte sentimentul de bunăstare al copilului în timpul ar lor de şcoală, dar pe măsură ce lumea copilului se lărge-lfl cei de vârsta lui ajung să aibă o importanţă aproape la feel de mare ca şi aceea a părinţilor. Faptul de a fi inclus şi accept™ chiar şi de un singur prieten, capătă o importanţă covârşitoa A re. Un copil care are sentimentul că nimeni nu vrea să se joăj ce cu el poate fi devastat. 3

Dar faptul de a fi respins de către cei de aceeaşi vârstă nu este decât una dintre sursele schemei excluderii. Cineva *„m* poate simţi exclus dacă, de exemplu, familia sa este diferită tij vreun fel de toate celelalte familii din vecinătate. Această» schemă poate apărea şi datorită

dinamicii din interiorul unfamilii – de exemplujjatunci când un părinte divorţat se rip căsătoreşte, formând o nouă familie, din care copilul se simte] excluşi *s*

[Copilul care se simte exclus poate încerca să se adapteze rămânând pe dinafară sau evitând grupul, situaţii în care el încearcă de fapt să minimalizeze suferinţa provocată de o respingere activă. Atunci când tendinţa de a se feri de grupuri sau de a rămâne deoparte se perpetuează şi în viaţa adultă, că împiedică acea persoană să lege relaţii cu ceilalţi, care să ducă la acceptarea sa într-un grupi

Schema operează ca o profeţie care se împlineşte singură*, nelinişţea pe care o simte cineva la gândul de a fi observat şi respins îl face să se comporte într-un mod nepotrivit în societate. Pe scurt, schema excluderii îl determină să acţioneze în aşa fel încât să-şi atragă confirmarea convingerii intime că „eu nu fac parte din…”

(Pentru a evita atât de temuta respingere socială, cineva care nu se simte în largul lui alături de persoane străine se poate retrage într-un colţ atunci când se află într-o adunare) O

I! a evita sentimentul excluderii este aceea de a face plimentare pentru a te putea integra; o persoană zăpentru această variantă este excesiv de atentă eveni membrul perfect al acelei grupări, trategie poate fi exagerarea făţişă a rolului de prod din ei un titlu de glorie. Asta poate însemna că ea copil se va alătura, de pildă, unor adolescenţi cu conformist: raşi în cap sau cu părul vopsit în roşu, ituaje, haine din piele neagră. Mesajul pe care îl: eşti adolescenţi este următorul: „Sunt diferit, sunt nu-mi pasă”.

eunul dintre aceste lucruri este valabil şi în cazul Ijfvs; contemplaţia este capabilă să atenueze nelinişţea pe care resimţiţi în societate şi vă poate ajuta să evitaţi gândurile rââvă1 tulburâ, cum ar fi acela de a întâlni pe cineva necunos<Şt la o petrecere. Puteţi de asemenea să

învăţaţi să contramodul obişnuit de a vă comporta, conştientizându-vă ibberile şi înfruntându-le, făcând, de exemplu, un efort peniniţia o conversaţie în loc să vă retrageţi. Această modi-Sfcare de comportament depinde de o schimbare emoţională: Ipbuie să învăţaţi să vă stăpâniţi nelinişţea pentru a vă simţi ink relaxat într-un grup.

IIV-ulnerabilitatea – „Când aveam 14 ani, tatăl meu a sufejpt un infarct aproape fatal”, povestea o femeie la un seminar. În timpul convalescenţei, într-o zi mi-a spus: «Eşti singurul motiv pentru care vreau să supravieţuiesc.» Am început să mă iem de faptul că viaţa lui depindea de mine. În facultate, am ştpdiat medicina; acum sunt cardiolog. Îmi fac griji pentru toţi id; care fac parte din viaţa mea şi adevărul e că îmi fac mult firea multe griji. Mama mea avea obiceiul să facă la fel. Când Ieşeam, mă întreba: «Ai cheile? Ai bani? Ţi-ai luat un pulover?» Recepţionam întotdeauna mesajul ascuns că s-ar putea fetâmpla ceva rău. Acum fac şi eu la fel. Ies în oraş cu prietenul iflieru şi când acesta încuie maşina, îl întreb îngrijorată: «Ai Cheile? Cărţile de credit? Banii?» Asta îl scoate din sărite”.

— La originea tiparului vulnerabilităţii se află pierderea controlului asupra lucrurilor. Indiciul emoţional distinctiv al vulnerabilităţii îl reprezintă teama exagerată că urmează să se petreacă o catastrofă, Temerile obişnuite scapă de sub conţflM totul căpătând proporţii catastrofice: un aspect nesemnifia *şi* care ar putea constitui doar un mic motiv de îngrijoriM este exagerat, devenind un dezastru imaginar de proporţii»

Rădăcinile vulnerabilităţii pot fi regăsite de regulă la dintre părinţi, care are aceeaşi tendinţă de a exagera, saujjfl trag dintr-o anumită perioadă, yulnerajtjb s-a simţit în mod constant atnenirtămamkele cazuri; pilul învaţă să se îngrijoreze exagerat fie urmând modelul plm rintelui, fie pentru că *are* motive reale de îngrijorare. Mesajă pe care copilul îl primeşte în acest caz este acela că lumea eştj un

loc plin de primejdii. La vârsta adultă, această anxietate st poate fixa asupra a diferite aspecte: bani, carieră, sănătate şaHii siguranţă fizică. \ *Q*

Bineînţeles că îngrijorarea poate fi un comportament. <şi adapatre atunci când ne determină să luăm măsuri de precât uţie sau să ne pregătim pentru a înfrunta un risc real. Îngrijorarea sau anxietatea care anticipează o criză reală sau o amea ninţare reală servesc unui scop util, mobilizându-ne pentru. jţ acţiona în direcţia necesară – cum ar fi baterea în cuie a few restrelor atunci când se anunţă un uragan sau instalarea unui sistem de alarmă atunci când în zonă au avut loc mai multe jafuri.

Obiceiul de a ne îngrijora devine însă nepotrivit dacă seperpetuează atunci când nu avem în vedere probleme reale, când generalizăm şi ajungem să ne îngrijorăm cu privire la nişte situaţii şi riscuri perfect normale, cumpăr fi zborul cu avionul /I unei persoane dragi: Astfel1 de nelinişti excesive sunt emblema schemei vulnerabilităţii. /; i:

Pentru a se simţi în siguranţă, această schemă îi determină pe oameni să fie extrem de atenţi – de exemplu cumpătaţi până acolo încât nu mai simt hid o plăcere sau devotaţi unor diete crunte, în speranţa de a evita vreo boală îngrozitoare. Schema aceasta poate determina pe cineva să evite atât de mult riscurile, încât să nu călătorească niciodată cu un mijloc de transport pe care îl consideră, prea riscant sau să nu iasă niciodată noaptea, de teama de a nu fi atacat la cealaltă extremă, vulnerabilitatea poate lua forma unei fobii, cum ar fi frica de zbor, de microbi sau de a merge cu maşina pe poitemenii predispuşi la atacuri de panică sunt adesea vie –, e acestei scheme.

alt indiciu al schemei vulnerabilităţii poate fi observat erai care se pregătesc cu o meticulozitate extremă pen’? simţi în siguranţă sau care îşi limitează foarte mult acte.: Aceştia – oameni încearcă să-şi atenueze

frica, încerci permanenţă să se asigure. Ei pot, de exemplu, să-şi alize medicale care nu sunt necesare sau îi pot înnebuni silierii de investiţii cu întrebări obsesive privitoare la iţa economiilor lor. Aceştia pot ajunge până la elaboralift7 unor ritualuri proprii – pot să verifice de trei ori dacă e Ijicuiată uşa – pentru a-şi calma temerile obsesive.

§Ştei care încearcă să supracdmpenseze vulnerabilitatea asumarea de riscuri oferă o imagine cu totul diferită, dacă Şitt chiar paradoxală. Aceşti oameni optează pentru activităţi iulcânte – paraşutism, de exemplu provocându-şi soarta cu Săptil de a-şi demonstra că temerile lor nu sunt justificate. pte Dacă vi se pare că această schemă se aplică şi în cazul dvs., Işgmod de a vă vindeca este să vă calmaţi temerile şi, în măşggţijn care ele v-au făcut să bateţi în retragere, să vă recâştifţ-iertatea în ceea ce faceţi. Contemplaţia vă poate ajuta să jx & tâtoaşteţi şi să vă contracaraţi temerile, astfel încât să vă „daţi seama că ele nu sunt decât nişte gânduri şi că nu reprezinţie realitatea. Monitorizând gândurile prin contemplaţie, în loc sale lăsaţi să vă conducă viaţa, veţi începe să vă recâştigaţi libertatea emoţională răpită de aceste temeri. Efectele calmană Tşi relaxante ale meditaţiei contemplative vor contribui la Contracararea acestor temeri, diminuând valurile de anxietate ptoe vi se scurg prin corp şi vă distrug liniştea. Dacă prin contemplaţie respingeţi în mod sistematic aceste gânduri, vechile tivs. temeri nu vă vor mai dicta ce să faceţi.

Eşecul Chiar şi atunci când artista pop Janet Jackson a fgmnat un contract de 85 de milioane de dolari cu casa de discuţi Virgin Records –, unul din cele mai bine plătite contracţe din toate timpurile – ea a spus că succesul ei i se pare nemeritat. În ciuda realizărilor şale remarcabile, Janet Jackson a recunoscut că suferă de o tristeţe imensă, asociată cu convingerea că nu este suficient de bună în ceea ce face. Sentimentul de a nu fi suficient de bun în

ceea ce faci în ciuda realiierilor tale caracterizează schema eşecului.

În cazul de mai sus, rădăcinile acestui tipar sunt clasic* Vorbind într-un interviu despre copilăria ei, Janet Jack»e spunea: „Copiii sunt foarte cruzi. Sau, de exemplu, unii oăniţe simt nevoia să umilească pe cineva pentru %i se simţiire bine, iar asta mi s-a întâmplat cu mai mulţi membri ai faneliei. Sau profesorul pune ochii pe tine şi te face să te simţi e un prost în faţa întregii clase. Acestea sunt lucruri care m-e rănit. Iar când vii acasă şi cineva te face să te simţi la fel), e cepi să simţi că îţi lipseşte ceva, că nu eşti merituos, că eşti le impostor. Cu sentimentele acestea am crescut eu”.

În cazul lui Janet Jackson sunt prezente mai multe dine rădăcinile specifice schemei eşecului. Uneori, părinţii excese de critici, care îl fac pe copil să se simtă lipsit de merite se cei care sădesc sămânţa. Alteori, acest rol ti îndeplinesc fraţii sau colegii de clasă, care îl umilesc în mod constant. Uneoijj această schemă se formează în urma unor permanente eonii paraţii negative între propria persoană şi ceilalţi copii sau pă*rinţi foarte bine realizaţi.

Oricare ar fi cauza, emblema acestui tipar este sentimentul că, în ciuda tuturor realizărilor, eşti de fapt un ratat. Persoanei care a dezvoltat această schemă are convingerea că nu este sulficient de capabilă pentru a reuşi ceva. Emoţiile asociate aceşt tei convingeri sunt neîncrederea în sine şi o tristeţe anxioasă, în vreme ce schema imposibilităţii de a fi iubit se naşte din sentimentul convingerii lipsei de calităţi ca persoană şi, în *corr* seanţă, de a nu merita iubirea cuiva, schema eşecului se formează pe terenul realizărilor şi al carierei. Ea se întemeiază pe sentimentul unei persoane că succesul înregistrat este nemeritat sau că nu este capabilă de reuşită, oricât de mult ar încerca.

Schema eşecului poate determina pe cineva să depună eforturi foarte mari pentru a reuşi, în ciuda

permanentei frid de eşec. Această combinaţie poate duce la fenomenul impostorului, acea situaţie în care persoana care s-a descurcat foarte bine se simte totuşi, în adâncul inimii, ca şi cum ar fi comis o fraudă, convinsă fiind că succesul a fost un aeddent sau o greşeală, că va fi prinsă şi deconspirată. Aceşti oameni au impresia că hau făcut pe ceilalţi să creadă că sunt mai capabili

Ide fapt, că i-au păcălit. Ei trăiesc terorizaţi de gânr-o zi vor face ceva care îi va da de gol. a eşecului poate fi o profeţie care se adevereşte sinrminându-i pe unii oameni să se comporte în aşa fel saboteze reuşita (Convingerea că nu vor reuşi îi face menisă se eschiveze: se tem să deprindă noi cunoş→a facă faţă unor noi provocări, care le-ar permite să ei pot să amâne lucrurile până când e prea târziu sau afecţioneze o scuză, care să fie gata pregătită pentru icipal)

chema eşecului vi se pare familiară, în arena schimă atitudinea pe care o aveţi faţă de propriile realizări de capacitatea dvs. de a reuşi. Această schemă vă idiţi că nu veţi putea reuşi niciodată. Contemplaţia a identificaţi şi să demontaţi manevrele interne de re, în faţa cărora mintea cedează atât de uşor. De aseajută să vă evaluaţi în mod corect talentele şi capaile, sau să acceptaţi că realizările dvs. sunt meritate.

Monismul S Shirley începu să se plângă: „Lucrez ore intru a mă pregăti pentru cursul de dans pe care ţin. tesc mult mai mult decât toţi ceilalţi profesori şi ţin multe cursuri decât oricine altcineva. Muncesc atât de Alt pentru asta, încât am impresia că nu mai am timp pentru ţişta. mea personală. Iar dacă un părinte face cel mai mic co-Îşitariu negativ, mă învinuiesc zile întregi după aceea”.

Rădăcinile acestui tipar, în cazul lui Shirley, sunt clasice: Jtmi amintesc că atunci când eram mică şi aduceam acasă camptul de note, tatăl meu mă critica întotdeauna, oricât de bune i; fffost rezultatele mele – şi aveam aproape numai note de jDeob. dacă luam nouă sau

chiar zece, el mă întreba de ce nu jluat zece plus. Nimic din ceea ce făceam nu era suficient 4 fibine pentru el. Încă am sentimentul că nimic din ceea ce jacnu este suficient de bun”.

Amintirile din copilărie ale lui Shirley reflectă standardele nemiloase care apar şi în cazul perfecţionismului. Părinţii *g* & *e* critică în permanenţă rezultatele copilului, oricât de bune acestea, îi creează acestuia sentimentul că nu este destul de bun. Aceşti copii învaţă de timpuriu să depună eforturi enorme, care, speră ei, să îi protejeze în faţa ameninţării care-i pierde iubirea părinţilor. Ele acţionează ca un fel de ritm magic.

Rădăcina emoţională a acestei scheme este sentiment* unei persoane că va rata, oricât de mult s-ar strădui, Acri sentiment ascunde o tristeţe motivată de convingerea copiii lui că trebuie să facă întotdeauna lucrurile şi mai dine pentru a câştiga iubirea şi aprobarea părinţilor. Iar de aici vine tristi ţea de a nu fi acceptat pentru ceea ce eşti, ci doar pentru de bine reuşeşti. *cm*

Oamenii care au dezvoltat schema perfecţionismului văe întreaga lume prin lentilele unor aşteptări nerealist de marii Motoul lor este: „Trebuie să fiu perfect”. Oamenii care aţi această atitudine cer de la ei înşişi totul şi chiar mai mult. Sltneândurători cu ei înşişi în încercarea de a respecta cele ma înalte standarde. Acest lucru poate da rezultate atunci câţţii este vorba despre realizări în carieră, sport sau alte domen

Pentru a ţine departe ameninţarea criticilor, aceşti oamef muncesc mult mai mult decât ar fi necesar. Dar oricât de bin ar face ceea ce fac, pentru ei, cum era de aşteptat, niciodată nu e suficient de bine, aşa că depun eforturi şi mai mari, îşi detrimentul vieţii lor personale – în detrimentul sănătăţii, a relaţiilor şi al capacităţii de a se bucura de plăcierile vieţii. Din cauză că cer atât de mult de la sine, există un risc foarte maiţ ca ei să facă boli cauzate de stres, cum ar fi colita sau migrenele. Persoana

perfecţionistă este de regulă nerăbdătoare şi iritată, dar în profunzime se simte tristă, melancolică, pentru că nu se poate bucura de viaţă din cauza responsabilităţii sale exagerate.

Atât schema eşecului cât şi a perfecţionismului sunt legate de capacitatea noastră de a reuşi. Schema eşecului ne face să avem aşteptări foarte mici în ceea ce ne priveşte; perfecţionist* mul naşte aşteptări foarte mari. Schema perfecţionismului ne face dependenţi de muncă. Femeia care stă la birou în fiecare seară, încercând să facă şi mai mult, după ce toţi au plecat deja, poate într-adevăr să aibă rezultate mai bune. Dar oricât de bune ar fi, ea se forţează să facă totul şi mai bine, iar fiecare efort al ei trebuie să satisfacă standarde din ce în ce măi mari, ceea ce înseamnă că nu are o altă viaţă în afara muncii.

(lire obligatoriu ca perfecţionismul să se reflecte doar I. Acelaşi sentiment ascuns că oricât ar fi de buni nu dent de buni îi face pe oameni să depună eforturi ari în sport, la şcoală, în privinţa aspectului fizic, a îi social sau îi face să-şi dorească să aibă cea mai firulele deformante ale perfecţionismului urmăresc ceea) irie în lucrurile pe care le facem. Orice defect, orice iinoră devine singurul lucru demn de atenţie. Autoreproşurile sunt nemiloase.

perfecţionişti încearcă să îi supună pe toţi ceilalţi ielor extrem de ridicate pe care le respectă ei înşişi. Însă, sunt adesea critici cu ceilalţi, văzând erori acolo HJE alţi oameni au făcut o treabă foarte bună sau văzând lu-Ipţitteai alţi ochi. Lentilele critice sunt folosite în orice situam-tăutind mereu defecte. Oamenii care au această schemă adesea graniţa subţire dintre discernământul valid şi mraajdiscutabilă; ei consideră că autocritica lor este corectă Pyecvată.

§Un indiciu al schemei perfecţionismului este sentimentul istant că trebuie să faceţi în permanenţă mai mult sau mai Im.: Ufn altul îl reprezintă îngrijorarea că nu aveţi suficient pp pentru a realiza tot ce v-aţi propus. Un

altul este severicare vă judecaţi acţiunile. Aceasta poate face ca o acînecare ar putea fi plăcută, cum ar fi exerciţiile de la sala de l-nmastică, să devină un motiv suplimentar de stres. Perfflăţionismul face ca viaţa să fie lipsită de bucurie. Perfecţioftiştul poate visa la un moment din viitor în care va putea, în fkşiţ, să se bucure de viaţă, dar nu face decât să amâne în per Haitimţă gratificarea.

schema perfecţionismului se aplică şi în cazul dvs., «ptşmplaţia vă poate ajuta să demontaţi tiparele de gândire Reformate, ca şi autocritica şi reproşurile care însoţesc acest jpW: şi să vă salvaţi înainte de ajunge din nou în situaţia de a jftre prea mult de la dvs. Înşivă. Trebuie să înţelegeţi că faptul ăwă. coborî standardele va reprezenta o eliberare şi astfel Ijtţixavea timp şi pentru alte lucruri în viaţă. Dacă renunţaţi obiceiurile perfecţioniste, viaţa dvs. va fi mai echilibrată şi seţi putea să savuraţi bucuriile simple ale vieţii.

Îndreptăţirea e Acest tipar emoţional se concentrează plj acceptarea limitelor existente în viaţă. Un pacient a exprimi perfect această schemă: „Nu pot suporta să conduc respecţi limita de viteză – am sentimentul că ar trebui să fiu libeţ* merg cu orice viteză vreau. Dacă în faţa mea este un conduţifl tor auto care merge cu viteză mică şi nu pot să-l depăşesc, r enervez foarte tare. Ieri, eram pe o stradă cu două benzr m-am trezit blocat în spatele unui bătrân care conducea o n* şină cu 70 de kilometri pe oră, limita de viteză afişată, M-ai înfuriat. Am claxonat, l-am semnalizat cu farurile, am tot ing cercat să-l depăşesc, deşi eram într-o curbă marcată cu o liniţi dublă. Nu puteam să mă gândesc decât la faptul că nu vorâji să-mi pierd timpul aşteptând după el. Eram în culmea fuţig văzând că nu se dă la o parte ca să mă lase să trec.”, J

Oamenii care şi-au dezvoltat schema îndreptăţirii sosim speciali – atât de speciali, încât, se simt îndreptăţiţi să aibă te ce vor. Motoul lor este: „Regulile nu sunt valabile pentrjj mine”. Oamenii care se simt îndreptăţiţi

văd viaţă prin acela lentile deformante care îi plasează mai presus de oricine alt cineva. Legile, regulile şi convenţiile sociale sunt doar peritml ceilalţi, nu pentru ei. – 51

Cei care au această schemă par să nu-şi dea seama de vara nedreaptă pe care trebuie să o suporte ceilalţi din camă! sentimentului lor de îndreptăţire; au prea puţină compasiunesau grijă faţă de cei de care profită. Cel care se simte îndreptăţit va parca fără grijă într-un loc destinat handicapaţilor, vă lua a doua porţie la o masă la care nu este suficientă mâncare sau se va aştepta ca partenerul să îi satisfacă toate dorinţele, în vrenxe ce el nu satisface niciuna dintre dorinţele celuilalt: Această atitudine poate lua naştere la acel individ care în copilărie a fost răsfăţat, care a fost tratat ca un mic prinţ sau ca o mică prinţesă. Copiii care cresc în cămine în care totul abundă, care au servitori care le satisfac toate dorinţele şi toate favorurile ce se pot cumpăra cu bani, pot ajunge la concluzia că sunt îndreptăţiţi la un tratament special în orice situaţie. La fel se poate întâmpla cu acei copii, bogaţi sau nu, ai căror părinţi nu le interzic nimic, le dau tot ce doresc oricând doresc, îi pedepsesc rareori şi nu le deleagă nicio responsabilitate, nici măcar legată de treburile casnice. Ca adulţi, aceşti oameni pot fi impulsivi, copilăroşi şi egoişti.

I-irsă a tiparului îndreptăţirii poate fi una comună l schemei deficienţei sau a sentimentului imposii fi iubit: părinţii a căror iubire pare să fie condiuna dintre calităţile copilului – frumuseţe, de in talent pentru vreun sport ori rezultate bune la el dexopii îşi pot exagera calităţile sau realizările Irea speciali – şi pot pretinde, în consecinţă, un privilegiat, în mod inconştient, ei se simt totuşi ne* toţi, le este ruşine, sentimente pe care le acoperă le narcisistă.

sursă a tiparului poate fi o reacţie la lipsa de a tenie sau bunuri materiale, suferită în copilărie. Astsni se simt îndureraţi pentru că au fost trataţi nerilărie şi cred că sunt îndreptăţiţi la mai mult decât ai pentru a compensa lipsurile din copilărie, jipăentimentul cuiva că este special

trebuie distins de încreâft sine sănătoasă, generată de competenţă şi cunoştinţautentice. Mândria justificată le permite oamenilor să-şi Hbme riscuri şi să se lanseze în realizarea unor obiective tot pe provocatoare. Schema îndreptăţirii însă îi face pe dâmeni Hei exagereze cunoştinţele şi abilităţile, adesea pentru a conjfricara un sentiment Hp merinrâţate inconştient; astfel este generată o mândrie falsă, întemeiată pe o evaluare greşită a propriilor capacităţi. Cei care au dezvoltat tiparul îndreptăţirii fac o confuzie esenţială: ei cred (că vanitatea este acelaşi lu-Su cu încrederea de sinef)

Indiciu al tiparului îndreptăţirii este dat de sentimentul le-a fi special: iritarea în faţa unui refuz sau în faţa impunerii ygţor limite. Altele pot fi lipsa de disciplină, satisfacerea priilor impulsuri şi a dorinţelor, indiferent de consecinţe – de Exemplu, a cheltui până la faliment, deşi sumele de bani împrumutate de la prieteni şi familie sunt atât de mari, încât cu jptetiar putea fi re turnate. Incapacitatea de a amina recompensarea în timpul atingerii obiectivelor poate duce la realizări deficitare în mod cronic, iar faptul de a da curs impulsurilor generează un stil de viaţă haotic. Un indiciu poate fi locuinţa îi care nu se face niciodată curat, iar mizeria se tot adună.

Oamenii care au dezvoltat această schemă ignoră, de regulă, efectele ei negative asupra celorlalţi. Ei se aşteaptă ca lumea să îi trateze ca şi cum ar fi speciali şi sunt surprinşi» iritaţi atunci când cineva le reproşează faptul de a încălanumite graniţe, hi resimt etectele negative ale schemei de ătunefcând consecinţele acţiunilor lor sunt iminente: o corn* care la tribimal din „cauza unor amenzi de trafic neplăt* pierderea unei slujbe din cauză că mi-au făcut ceea ce trei» ia sau ameninţarea cu divorţul din partea partenerului i e» cauza egocentrismului lor – pe scurt, atunci când costul» schemei devin prea mari pentru a mai putea fi ignorate. nă

Dacă vi se pare că tiparul îndreptăţirii se aplică şi în

că, dvs” contemplaţia vă poate ajuta să învăţaţi cum să depist» impulsurile care sunt pe cale de a se forma şi să vă opriţi un*M inte* de a încălca din nou graniţele; Prin contemplaţie, veţi pil tea de asemenea să intraţi în contact cu sentimentele mai pe funde care motivează această schemă, pentru a vă confrunjH cu ele în mod direct. O modificare extrem de utilă pe canţii puteţi face pentru a vă elibera de constrângerea acestei-schm me este următoarea: încercaţi să conştientizaţi impactul netiv pe care îl au acţiunile dvs. asupra Josenilor din jur şi fij înţelegeţi în ce fel i-aţi făcut să se simtă. Este de asemenea cm o importanţă crucială să vă asumaţi responsabilitatea pentijj obligaţiile dvs., pentru obiceiurile impulsive şi pentru depiţă şirea limitelor, – M

*

Grupările de scheme J

Deşi descrierea individuală a schemelor vă ajută să vă claj verificaţi imaginea asupra fiecăreia în parte, în viaţă ele apar de! regulă-tupate şi operează în asociere. De exemplu, dificultăţile lui Natalie au avut dintotdeauna legătură cu faptul că soţul ei nu acordă atenţie nevoilor ei, preferând întotdeauna să facă aşa cum vrea el. Ea s-a văzut nevoită să cedeze, încercând să fie soţia perfectă, străduindu-se să facă în aşa fel încât copiii să se poarte frumos când el este în preajmă, făcând tot ce-i stătea în putere ca să-l mulţumească. Ura acest mod de viaţă, dar era motivată de teama covârşitoare că soţul ei o va părăsi dacă nu va fi totul perfect J.

Lucrând asupra acestor probleme cu Natalie, am scos la lumină o grupare de scheme care acţionau împreună pentru a construi următorul tipar: privaţiune, abandon şi subjugare.

Iţiunii o determina pe Natalie să se îngrijească: ului ei fără să-i dea niciodată de înţeles că *ea* ar itul că nu este luată în seamă. Iar schema aban? a să fie atât de îngrozită la gândul că el o va păMpletea cu tiparul subjugării: ar fi

făcut aproalel pentru a se asigura de prezenţa lui continuă, căsnicie fără probleme – cel puţin în aparenţă, e aceste aparenţe, soţia era profund nefericită şi itimente.

teni sunt marcaţi de o singură schemă; de regurnulte. Unele se pot manifesta preponderent înmm ar fi relaţiile apropiate, şi deloc în altele, îl de muncă pot interacţiona pe măsură ce se dezvoltă. De ori, o schemă dobândită de timpuriu în viaţă îl urne pe un indiyid la dobândirea altor scheme. isc având schema deficienţei, a imposibilităţii de exemplu, pot resimţi nevoia de a demonstra n viaţă, care poate duce la perfecţionism. Exceare se străduiesc perfecţioniştii poate fi o cale i iubirea sau atenţia părinţilor – a aduce acasă zece, a câştiga competiţiile sportive –, totul mâncarcare disperată de a câştiga admiraţia părinţilor, care făcut pe copil să se simtă nemerituos.

Şf xăvem aici un alt exemplu: îndreptăţirea poate debuta ca o tile ide a face faţă privaţiunii sau deficienţei. Aceste scheme H *ţ* & *pe* copil să creadă că trebuie să fie frumos sau să aibă pernânţe sportive sau să aibă ceva special pentru a fi iubit. În htiful celor care suferă de privaţiune, îndreptăţirea poate apărea sub forma sentimentului că lumea este obligată să-i tratepefin mod special pentru că au trecut prin suferinţe foarte grele. Când la originea ei se află deficienţa, îndreptăţirea poate deveni o cale de a compensa un sentiment ascuns de ruşine.

Schemele pot fi recunoscute fe Oricare ar fi originale sau modul ei de a se manifesta, fiecare schemă are o semnătură distinctă, un tipar de stimuli şi reacţii tipice. Aceasta înseamnă că fiecare schemă poate fi recunoscută în funcţie de situaţiile care o declanşează, după sentimentele şi gândurile care apar în mod automat şi dupf reacţiile obişnuite care însoţesc aceste stări.

De exemplu, la un seminar o femeie descria stimuli! care i declanşează schema privaţiunii: „Se întâmplă atunci

când prietenul meu îşi ia rămas bun, vorbeşte despre cât de ocupat vai în următoarele săptămâni – dar nu spune că vrea să ne mai vedem”.

Ea se gândeşte imediat: „Mă evită. Nu-i pasă de mine. Nevoile mele nu contează”.

Se simte profund jignită şi întristată.

Reacţia ei automată este aceea de a-şi ascunde jignirea în spatele unei indiferenţe reci, ca şi cum totul ar fi în regulă, ca şi cum nimic nu ar deranja-o. Ea răspunde aşadar purtâh1 du-se foarte rece cu prietenul ei.

Problema reacţiilprovocate de scheme este aceea că ele sunt contraproductivîrietenul sesizează răceala ei bruscă şi o întreabă: „De ce te porţi întotdeauna ciudat când ne luăm rămas bun?” Ea neagă: „Ţi se pare/Sunt bine. Îţi doresc o săptămână bună”. Comportându-se astfel, ea desfiinţează de asemenea posibilitatea pe care ar fi avut-o – dacă n-ar fi fost dominată de schemă – de a-şi explica reacţia şi de a schimba tiparul.

„În familia mea”, îşi aminteşte ea, „orice exprimare a unor sentimente puternice era catalogată drept «melodramatică». Am învăţat să-mi ascund sentimentele şi să mă exprim în mod calculat şi rece. Mi-e frică să le spun oamenilor că sunt supărată pe ei. Am sentimentul că voi fi respinsă sau, mai rău, ignorată, Gândul care mă domină în acele momente este că aşa mi-e sortit mie, să nu fiu auzită, aşa că de ce m-aş mai obosi să-mi exprim dorinţele? Oricum nu vor fi satisfăcute”.

Şi, evident, convingerea că nevoile şi dorinţele tale nu vor fi satisfăcute este emblema-fiparului privaţiunii) *

O pauză de reflecţie

Dacă în timp ce aţi citit aceste descrieri ale schemelor de inadaptare aţi recunoscut tipare care se potrivesc şi în cazul dvs., e bine să faceţi o pauză, pentru a reflecta asupra sentimentelor pe care vi le trezesc. Aceste tipare au o puternică încărcătură emoţională, înglobând cele mai imperioase nevoi şi

Itârteri, speranţe şi dezamăgiri ale noastre. Este inevitabil ca atiiăci când ne gândim la ele să fim tulburaţi.

probabil că aveţi tendinţa să treceţi lucrurile cu veşi să vă ocupaţi de altceva, care vă abate atenţia. Dar sunteţi dispus, acesta este momentul ideal pentru a vă treptat atenţia, asupra emoţiilor proprii, refuzând să vă lăpradă altor lucruri care vă distrag.

IDacă. reacţionaţi la schema privaţiunii, de exemplu, simplul fapt de a citi despre ea vă poate face să vă întristaţi puţin sau chiar să vă înfuriaţi. Schema vulnerabilităţii vă poate aiminti. de lucrurile de care vă este teamă, în vreme ce, dacă citiţi despre schema excluderii, e posibil să vă revină în memorfe acele momente în care v-aţi simţit marginalizat. Unul dinţii motivele pentru care se întâmplă aceasta este acela că de fapt aşa funcţionează schemele. Orice ne aminteşte de schemele noastre are tendinţa de a pune în funcţiune acele obiomiri emoţionale profunde, chiar dacă în mod superficial, prind şi sentimente asociate cu ele.

% „Acesta este un lucru bun, fiindcă începem să ne vindecăm atunci tind suntem dispuşi să retrăim sentimentele care ţin fixate aceste tipare. E nevoie de curaj pentru a înfrunta sentimentele mascate de aceste tipare afective, dar tăria de spirit vă fi aliatul dvs. În demontarea acestor tipare îndărătnice.

Tratarea acestor scheme începe prin a ne privi cu sinceritate; opriţit de greu ne-ar fi. Trebuie să retrăim durerea sau groaza care se ascund în spatele acestor scheme, măcar pentru a ne da seama că putem supravieţui chiar dacă intrăm pe acest teritoriu interzis-Retrăirea acestor sentimente ascunse, blocate de tiparele schemelor poate avea un efect tămăduitor, precum o celulă imună care neutralizează un virus ce poartă o boală. Neutralizarea sentimentelor aflate dincolo de aceste scheme degajează ceea ce altfel are o putere atât de copleşitoare asupra minţii.

h Adesea, atunci când oamenii aud pentru prima oară descrierea schemelor, reacţia lor este: „Dumnezeule, le am aproape pe toate!” Ne putem simţi copleşiţi. Dar opriţit de multe dintre aceste tipare s-ar manifesta din când în când în viaţa noastră, unele dintre ele predomină. Sfatul meu este să lucraţi cu câte o singură schemă, pe rând, chiar dacă uneori ele se suprapun şi acţionează simultan.

Deşi în cele din urmă veţi putea ajunge să vă ocupaţi del toate, între timp este bine să găsiţi un anumit ritm, astfel îrvcât să nu vă suprasolicitaţi, pentru că se poate crea confuziei; Intervenţiile pe care le faceţi în cazul unei anumite schemă J pot fi cu totul diferite de intervenţiile presupuse de o altă” schemă* Dacă vă veţi fâmiliariza cu configuraţia acelei scheti me, veţi avea la îndemână un cadru conceptual util peninil înţelegerea lucrurilor. Dar nu încercaţi să faceţi totul odatife – această acţiune ar fi un pericol real pentru cei ce şi-au defe voltat schema perfecţionismului şi care resimt nevoia de avea realizări peste medie până şi atunci tind vor să trateze schemele!

Atunci când abordăm schemele, este important să empatizăm cu acea pzrte din noi care trăieşte atât de intens emoţiile declanşate – înainte de a ne grăbi să ne schimbăm modul de a reacţiona. Mai întâi, trebuie să ne aliem cu acea parte din noi care susţine tiparul schemei. Aşa cum vom vedea în capitolul 11, putem cultiva un dialog fructuos între vocea seţţemei şi acea parte din noi care se foloseşte de înţelepciunea instinctv vă, trezită prin contemplaţie…/

(Schemele ne protejează de sentimentele copleşitoare, insuportabile. Ele au fost iniţial strategii, mecanisme de supravieţuire, care ne-au ajutat să ne adaptăm condiţiilor neprielnice, Atunci când le-am deprins, ele aveau o anumită semnificaţie emoţională. Dar când, mai târziu, continuăm să ne trăim viaţa conducându-ne după regulile acestor convingeri, sentimente şi reacţii nocive şi deformate, ajungem să plătim un-inume preţ. J t.

H

(Teama de aceste sentimente ne determină să continuăm să fugim de ele, împiedicându-ne să înfruntăm schemele deschis şi cu sinceritate. Însă odată ce ne lăsăm invadaţi de acele sentimente, abandonându-ne lor, teama pe care o resimţeam se dizolvă. Vedem că le *putem* supravieţui rămânând întregică teama de abandon sau furia adunată cât timp ne-am simţit subjugaţi nu ne copleşesc, de fapt. E posibil ca sentimentele să nu fie nici măcar tot atât de înspăimântătnarp pe tit *erei* jeanu De fapt. Vefrăind emoţiile reprimate, recuperăm o par – „te din Trioij pe care o credeam pierdută şi avem astfel şansa linei relaţii mult mai autentice cu noi înşine.

În Conserva cu viermi yvi Calea către vindecarea emoţională presupune o hotărâre Susţinută şi o sinceritate faţă de sine fără compromisuri. Dacă ăjitingem să înţelegem care au fost aspectele din viaţa noastră bi Jeare am păstrat vii aceste tipare emoţionale, ne putem debarasa de starea de complacere şi ne putem redefini, renun Sd la vechile comportamente, la vechea noastră părere despre sine.

LE bine să luaţi în calcul faptul că la un moment dat veţi ştiţi dorinţa de a fugi de toate acestea. E ca şi cum aţi deschidă 6 conservă cu viermi sau cu omizi – veţi dori să le băgaţi la loc pe toate. Dar pe măsură ce mergeţi pe acest drum, veţi întrezări din când în când perspectiva de a fi liber, de a fi mai gripân pe propria viaţă şi pe relaţiile cu ceilalţi. Iar odată ce-l ţfacţia libertăţii şi a sincerităţii sporeşte, este din ce în ce mai meu să vă mai întoarceţi.

S-E ca şi cum un vulcan interior ar începe să erupă şi, în ciuda pericolului, întâmpinăm cu bucurie erupţia lui. Oricum, suferinţa provocată de adeyjfer e mai suportabilă decât sufe. rinţa provocată de amăgirel Pe măsură ce înaintăm în acest proces, la un moment dat trecem printr-o fază în care trăim o suferinţă firească, fiindcă renunţăm la vechile identităţi, la obiceiurile şi la modurile familiare de

a ne comportaujtn cele din urmă, omizile se împrăştie, ţesându-şi coconi protectori şi ascunzându-şi fosta identitate. Dezvăluind pojghiţele acestor scheme, începem şi noi să ieşim din cocon şi ne simţim mai uşori şi mai plini de viaţă – ca şi cum, metaforic, ne-ar creşte aripi.

— Atunci când se angajează în această investigare contemplativă, oamenii remarcă adesea că au o încredere din ce în ce mai mare în propria judecată. Unii descriu acest fenomen ca pe o familiarizare cu o fiinţă interioară inteligentă, la care pot apela pentru sfaturi. Ei învaţă să aibă tot mai multă încredere în acea voce intuitivă, înţeleaptă

Aşa cum a spus un pacient de-al meu: „În cazul emoţiilor extrem de intense, dacă evit să intervin, observ că organismul meu ştie exact ce să facă: cum să plângă, cum să se elibereze de durere. Totul decurge natural, de parcă el ar avea o viaţă a lui, proprie. Pot renunţa la încercarea de a controla totul/ lă§sunt procesul de vindecare să se desfăşoare de la sine/ v Sensul iniţial al cuvântului „emoţie” provine din latinesaip *emovere*, care înseamnă „a mişca”. Emoţia implică mişcare-Am trăit acest impact al emoţiei în timpul unui concert extraordinar al legendarului interpret de muzică blues Buddy Gi-Muzica blues te face să te simţi în largul tău cu emoţiile; tale – pasiune intensă, durere intensă, orice ar fi. Orice senă timent este binevenit în această îmbrăţişare însufleţită, cu o atitudine nonşalantă: „Lăsaţi-l să vină – îl putem suporta;”; Sentimentele sunt primite, dar nu blocate. Spiritul muzidt blues permite sentimentelor să curgă prin tine în aşa fel încât să ai acces la tărâmul senzual al emoţiilor…

Contemplata poate fi la fel ca această îmbrăţişare însufleţită, realizând o conexiune intimă cu simţurile noastre brute cu sentimentele noastre profunde. Nu e nevoie să le evaluăţn – să le-respingem sau să ne agăţăm de ele, ci doar să le trăinţaşa cum sunt şi să le lăsăm să se

scurgă prin noi, într-o îmbrş; ţişare empatică, 7%

DACĂ VREŢI SĂ ŞTIŢI MAI MULTE DESPRE!

SCHEMELE DVS.

Învăţaţi să recunoaşteţi emblemele schemelor. Identificaţi-le şi încercaţi să le cunoaşteţi.

Din moment ce fiecare schemă are elemente distinctive de identificare, porţiuni ale tiparelor care se repetă mereu, faini; liarizarea cu aceste elemente constituie un instrument puternic, pe care îl putem folosi atunci tind vrem să ne dăm seama dacă o acţiune a noastră e motivată de o anumită schemă. Putem folosi acea familiarizare ca pe un semnal că schema a fost din nou activată.

(ftDacă recunoaştem, de exemplu, că „Am din nou *acele* sentimente" sau „Uite că apar gândurile care ţin de acea schemă", ne câştigăm libertatea de a ne trezi din transa indusă de schemă J Această capacitate de recunoaştere poate spori atunci când ne folosim de contemplaţie, care este abilitatea de a urmări ceea ce se întâmplă fără a ne lăsa duşi de curent.

Puteţi învăţa să recunoaşteţi schemele începând prin a vă ipftuliariza cu indiciile care apar cel mai des în viaţa dvs. PuPţi face aceasta ţinând un jurnal al schemei pentru o săptămîttf![2]sau două, sau chiar mai mult, punând pe hârtie indicii ale! & hemelor care operează probabil atunci când sunteţi supărat l-mai ales atunci când, privind retrospectiv, aveţi impresia că reacţionat disproporţionat. E posibil ca abia mai târziu să sffiţeligeţi că reacţia a fost nepotrivită, când veţi sta să refleo Otoţi asupra celor întâmplate: nu e vina lui că a întârziat – de Şeftivam simţit atât de jignită şi de furioasă? Uneori este util 8 vă reîmprospătaţi memoria – să retreziţi acele sentimente *f*-i vorbind despre reacţia dvs. exagerată cu cineva care ştie să asculte, reflectând asupra ei în timp ce scrieţi în jurnal

---

2

sau pur jşr simplu întorcând-o pe toate feţele.

M. Orice element al schemei poate fi un indiciu. Depistaţi oriile porţiuni ale tiparului pe care le puteţi identifica uşor:

1; Mai întâi, întrebaţi-vă dacă a fost ceva nepotrivit în felul în r; care aţi reacţionat. Interacţiunea rezultată s-a desfăşurat bine sau gândurile dvs, deformate, sentimentele intense şi reacţiile exagerate v-au provocat mai curând supărare? Aceasta este o distincţie importantă, un indiciu esenţial că a fost pusă în joc o schemă şi că nu a fost vorba de o reacţie adecvată.

2. Care a fost stimulul? V-aţi simţit exclus dintr-un grup la locul de muncă sau la o petrecere? Acestea sunt indicii ale schemei excluderii sociale. Fiecare schemă are un mecanism propriu de declanşare, aşa că situaţia care v-a deranjat este un alt indiciu privitor la schema implicată.

3. Care au fost sentimentele dvs? Fiecare schemă are propria sa emblemă distinctivă. De exemplu, eşecul declanşează un sentiment de ruşine; vulnerabilitatea eliberează un val de temeri şi îngrijorare; subjugarea are ca rezultat resentimente sau furie. Puteţi afla care este schema pusă în joc identificându-vă reacţiile viscerale.

4. Ce aţi gândit? De exemplu, v-aţi îngrijorat că aţi putea fi grav bolnav, de pneumonie, de exemplu, când de fapt era vorba de o răceală minoră? Acest indiciu arată că e vorba de schema vulnerabilităţii la ameninţări.

5. Ce aţi făcut? Ca şi gândurile şi sentimentele dvs., acţiunii); pe care le întreprindeţi atunci când este activată o set pot fi la fel de automate şi de tipice. (Evitarea contactelela o petrecere poate să fie foarte bine un indiciu al schemţ excluderii socialgi

6. Care ar putea fi originile? Rezonează fele întâmplate experienţe trăite în primii ani de viaţă? (De exemplu, furiei intensă pe care o resimţiţi atunci când partenerul dvs. ujă târzie şi uită să vă anunţe văpoate aminti de anumite memente din copilărie când unul dintre

părinţi nu şi-a ţinut cuvântul sau nu a mai venit deloc – tipic pentru schema privaţiunii?].

Monitorizaţi timp de o săptămână schemele care se mani – festă cu cea mare frecvenţă. Ţineţi un jurnal sau un carneţel la îndemână pentru a nota aceste elemente, astfel încât să înr văţaţi să recunoaşteţi indiciile care deconspiră respectivele scheme ori de câte ori apar.

*



K Gum funcţionează schemele

p.

Sltor: – Ws*” –

e legendă povesteşte despre un tânăr care auzise cum că ar firâta un croitor minunat, Zumbach, care face nişte costume SpMu darul de a face pe oricine să arate chipeş şi elegant. Înjfep. zi, tânărul se duce la Zumbach şi îi cere să-i facă şi lui un SOS – turn. Aşa că Zumbach îi ia măsurile şi îi spune să se întoarcă peste o săptămână. e După o săptămână, tânărul client vine răbdător să-şi ia costumul. Foarte ceremonios, Zumbach locate costumul şi i-l dă tânărului ea? să-l probeze. Arăta miflimat – cu excepţia faptului că o mânecă era mai lungă decât cealaltă, că nasturii nu se potriveau şi că pantalonii erau prea şcuiţi.

— Cum era de aşteptat, clientul se arătă nemulţumit. umbach, profund jignit, spuse cu indignare: „Nu costumul e de vină. De vină e modul în care îl porţi. Dacă îţi îndoi numai puţin cotul stâng, mâneca va cădea perfect. Şi dacă te apleci puţin în faţă şi îţi ridici umărul drept, nasturii se potriveseţ-perfect cu butonierele. Iar dacă îndoi puţin genunchii, l-ei vedea că pantalonii vin minunat”. e Clientul încercă să facă aşa cum i se spune şi – ce să vezi? – costumul îi venea turnat – şi arăta superb! La fel ca acel costum făcut de Zumbach, schemele ne alterează

percepţia şi ne modifică reacţiile pentru a fi în acord cu versiunea defon-ţfl calităţii pe care eleo induc. Ele alung sângnnvingă de faptul că *versiunea* distorsionată este cea corectă. Ele ne spun cine trebuie §ŞTim şi ce este acceptabil. Pe scurt/ele ne împiedică să ne manifestăm flexibilitatea, creativitatea, bucuria şi compasiunea, care sunt calităţile noastre fireşti, îngrădindu-ne viaţa şi stabilind în mod arbitrar în ce fel trebuie să gândim, să simţim şi să reacţionăm\B Schemele nu ne oferă decât o singură posibilitate de a privi, simţi şi gândi lucrurile, şi un singur mod, tipic, de a reacţiona faţă de ele. Iar acea reacţie nu confirmă doar ceea ce ne spune schema despre lucruri> ci ne şi limitează în mod drastic opţiunile?)

E la fel ca în acele exerciţii în care trebuie să uneşti nouă puncte, situate pe trei linii paralele, folosind doar patru linii drepte, şi să faci asta fără să ridici creionul de pe hârtie. Atâta vreme cât funcţionăm pornind de la presupunerea că nu ne putem abate de la suprafaţa definită de acele puncte, nu avem nicio şansă să găsim o soluţie, căci aceasta presupune ca liniile să depăşească perimetrul în care se găsesc punctele.

La fel se întâmplă şi cu schemele: ele ne împiedică să avem o perspectivă mai largă şi să formulăm răspunsuri flexibile. Ele ne obligă D să ne limităm la un unghi de vedere îngust atunci când abordăm problemele – sunt ca un costum pentru minte făcut de Zumbach.

Alchimia emoţională presupune o cunoaştere a schemelor – de fapt, seminariile pe care* le ţin au scopul de a spori înţelegerea intuitivă şi conceptuală a oamenilor cu privire la modul în care funcţionează schemele şi în care pot fi ele abordate – cu alte cuvinte, oferă o cale de autocunoaştere. Înţelegerea aprofundată a schemelor este primul pas către eliberarea din aceste închisori ale minţii-Viziunea de tunel

Dacă aţi urmărit vreodată o competiţie de patinaj artistic, aţi fost probabil martor al unui exemplu clasic de

realitate creată de Schema perfecţionismului. A urmări exerciţiul unei patinatoare de clasă mondială este o experienţă incredibilă. Ştiţi că a reuşit să-şi depăşească propriile limite, exersând ore în şir pentru a-şi perfecţiona mişcările. Sâhteţi uluit de încrederea ei, de precizia şi de graţia cu care patinează, vă minunaţi de ce e în stare corpul omenesc.

Apoi, când se lansează într-un salt cu rotaţie fascinant, sunteţi uimit să vedeţi că îşi pierde echilibrul şi cade pe gheaţă, îşi revine repede şi patinează mai departe, dând tot ce are mai bun până la sfârşitul exerciţiului. Dar după ce aplauzele s-au încheiat, e şovăielnică şi pare mică şi timidă.

— Îl ascultaţi pe comentator anahzându-i greşelile cu un ton în care se amestecă regretul şi critica. Căzătura ei este reluată cu încetinitorul, în timp ce comentatorul detaliază greşelile, explicând, de fapt, de ce nu a reuşit să execute exerciţiul perfect pe care toată lumea îl aştepta de la ea – de ce, într-un fel, ne-a dezamăgit: O poţi vedea pe patinatoare cum îşi reţine lacrimile în timp ce se îndepărtează, iar dezamăgirea de pe faţa ei e aproape palp abilă.i nimeni – şi cu atât mai puţin patinatoarea însăşi – nu acordă credit celor 98 de procente din exerciţiul ei care au fost minunate; toată atenţia este îndreptată asupra momentului ratării j

Stă lângă antrenor în timp ce sunt afişate notele arbitrilor îţi doreşti să vină cineva să-i laude restul exerciţiului, să o facă să înţeleagă că, în cea mai mare parte, a patinat minunat, să o asigure că nu şi-a ratat întreaga viaţă pentru că a făcut o singură greşeală. Dar nu există iertare pentru ea – sau o perspectivă mai largă. Vrea să fugă, să se ascundă. Simţi că momentul acesta o vă bântui pentru multă vreme de acum înainte.

Scenariul acesta dezolant domină universul claustrofobic creat ori de câte ori o schemă pune stăpânire pe minte. Rezultă o stare în care parcă am fi posedaţi şi

acţionăm sub dictatul schemei. Deoarece schemele influenţează modul în care percepem evenimentele prin faptul că devin asemeni unor lentile prin care privim realitatea, ele au puterea de a ne impune ce anume să observăm şi ce anume să ignorăm fără ca nintă priştipnti y.fen rolul lor. Felul în care ele ne prezintă realitatea pare corect. O singură greşeală capătă proporţii uriaşe în mintea perfecţionistului, care ignoră excelenţa performanţei sale.

Când suntem victimele unei scheme, putem ignora complet rolul pe care l-a jucat un anume tipar în dezastrele repetate din viaţa noastră. Realitatea schemei defineşte ceea ce percepem şi ceea ce ne amintim, însă ne ascunde faptul că în mintea noastră este pusă în joc acea schemă. Aşa că vedem problema ca şi cum ar exista „în afară" şi nu în mintea noastră.

Cineva aflat sub vraja unei scheme este asemeni bărbatului dintr-o poveste care se plânge terapeutului: „Tocmai am fost concediat pentru a patra oară în ultimii ani. Căsnicia mea este pe cale să se destrame şi deja am mai divorţat de cinci ori. Vă rog, ajutaţi-mă să înţeleg de ce există atâţia oameninâ torşi pe dos pe lumea asta". 7 r

Obiceiurile mentale absurde, i

„În ce priveşte misterul şi enigma din picturile mele ve spus odată pictorul suprarealist René Magritte, „aş spune sunt cea mai bună dovadă a rupturii mele de obiceiurile irteffl tale absurde, care în general iau locul sentimentului autenăi al existenţei".

Schemele de inadaptare se încadrează cu siguranţă în ce3 ce Magritte numea „obiceiuri mentale absurde". Ele ne îmi piedică să trăim în mod direct şi nemijlocit momentulţ Pentriţi că ne deformează percepţia, vieţa pare a fi aşa cum o aratip schema, căci nu putem observa lucrurile aşa cum sunt ele fapt şi nici nu putem reacţiona firesc fată de ele. frar acest lup cru ne răpeşte spontaneitatea şi flexibilitatea. Devenim i înl chistaţi într-o

anumită rutină şi reacţionăm conform unui tk/ par gata constăiit. Impunerea acestor tipare nu ne permite *să* experimentăm în mod direct ceea ce se întâmp la la momentul; dat – o prezenţă autentică pe care Magritte o numeşte „ser & timent autentic al existenţei”.

Schemele induc deformări mentale şi perceptuale caracteristic

Percepţia selectivă e (Reprezintă faptul de a vedea lucrurile într-xm singur fel, fără a lua în considerare probele corn trarij-XUN student care are schema perfecţionismului, de exemplu, poate face o lucrare bună, la care să primească un singur comentariu negativ. El va continua să fie obsedat de acel comentariu, învârtindu-se în cercul vicios al autocriticii şi ignorând nota bună.

Generalizarea exagerată e Un singur, eveniment denotă un tipar care se perpetuează. Indiciul că este vorba de această deformare îl reprezintă folosirea cuvintelor, „întotdeauna sau „niciodată”. Un individ care are schema eşecului şi este trecut cu vederea la o promovare pentru că altcineva este mai bine calificat îşi va spune: „Eu nu reuşesc niciodată nimic”.

fehiterpretarea e Această persoană le atribuie celorlalţi cele Ba rele motive sau gânduri atunci când vrea să explice acţiu-Hfior; se agaţă de aceste explicaţii arbitrare ca şi cum li s-ar Kdgvedit valabilitatea. Să luăm exemplul unei femei ce a Şwolta Tschema abandonului. Această persoană trebuie să aştepte un prieten, care întârzie de ceva vreme. În timp ce Btt în restaurant, ea presupune că întârzierea denotă faptul că raţe tenul nu are de gând să mai vină. În consecinţă, încearcă Byj amintească ce a spus sau ce a făcut ea astfel încât să-şi Mrmine prietenul să rupă relaţiile.

Graba de a trage concluzii S în virtutea schemei tragem l-telugia că cele mai pesimiste aşteptări sunt justificate. În Tttă or dovezi reale. Înmomentul în care cineva Urare schema excluderii sociale ajunge la o

petrecere, de pkemplu, va gândi instantaneu: „Nimeni nu vrea să vorbească cu mine. N-am ce căuta aici”.

Exagerarea Up fapt banal este interpretat ca o ratastrev exemplu, cineva care aretâparul vulnerabilităţii va remarca primele timp tome ale unei răceli şi va fi convins de înoată că e pe cale să se îmbolnăvească de pneumonie, care îi poate fi fatală.

Jâ5 rji→gica unui poet v\! Schemele noastre încarcă experienţele brute ale vieţii cu o.pasiune specifică. Ele determină încărcătura emoţională a faptelor şi efecttil pe care îl are asupra noastră informaţia respectivă. – „Adevărul”, în cazul unei scheme, stă în implicarea afectivă pe care o depistează într-un simplu enunţ sau gând şi în edicţiile, aşteptări –, – nhlifrţiaU> şi propunerile teribile pe care le găsim ascunse acolo.

fr-Schemele sunt 4 eclansate de lealităţi simboliceacest Sens, schemele operează mai curând ca nişte poezii, decât ca ftişte enunţuri. Înţelesul unui enunţ este, de regulă, evident şi transmite informaţii specifice. O poezie însă nu poate fi interpretată în sensul literal al cuvintelor ei. Înţelesul ei stă în semnificaţia simbolică a cuvintelor, în implicaţiile lor emoţionale şi în asocierile neaşteptate pe care le trezeşte.

La fel ca poeziile, schemele urmează un fel de logică lirwţională, oarecum asemănătoare modului de a gândi al cap* lor, pe care Freud la numit proces primar; în cadrul aceştia proces, faptele sunt maleabile, iar realitatea poate fi modelam astfel încât să se afle în acordau diferite moduri de a vedeariţi. crurile – lajel ca într-un\yis. J. MS

Implicaţiile pe care le sesizăm în datele brute ale unel anumit moment depind de experienţele noastre specifidă modelate de-a lungul istoriei personale. Să luăm proporira următoare: „Am ratat examenul”. Înţelesul acestui enun (11 simplu. Dar implicaţiile emoţionale, în special pentru un iiv divid predispus la schema eşecului, pot fi mult mai mari, oag recum în genul unei poezioare

care începe astfel:

Am ratafexamenul.

Ratez.

Ratez totul M;

Această scurtă aşa-zisă pbezie poate să rezume foarte bine; convingerea esenţială din schema eşecului. Ea ar putea coritfe nu a astfel: „Ratez întotdeauna. Nu reuşesc niciodată. Pur şi simplu îmi lipseşte ceva…” Un individ cu o asemenea structură mentală poate alungeiaconcluzia că este nu doarlncorul petent, ci şi lipsit de valoaig-Aşadar, faptul – ratarea examenului – capătă înţelesurile teribile şi fataliste ale „poeziei” de mai sus…„Y

Schema eşecului, aşa cum am văzut, se consolidează de regulă în urma unor experienţe de eşec sau umilinţe dureroase repetate, suferite în primii ani de viaţă. În schimb, în cazul unei persoane cu o istorie personală ce include eşecuri depăşite cu bine, care are convingerea că este competentă, structura mentală este mult mai optimistă. Implicaţia aceluiaşi eveniment – ratarea examenului – poate fi gândul „Data vi? itoare voi învăţa mai mult şi mă voi descurca mai bine”, pen’? tru că presupunerea inconştientă este „Pot să reuşesc”. În loc să trăiască sentimentul devastator că este lipsită de valoare şi să se afunde în depresie, această persoană va avea speranţe. Acesta este modul în care schemele determină impactul evenimentelor asupra vieţii noastre.

Kfiănatomia unui atac al schemei

Am avut odată un prieten pe care l-am cunoscut pe când MCram amândoi la aceeaşi companie”, povestea Teresa la un mriar. „După mai multe luni, ne-am despărţit şi fiecare a ŞRceput să se întâlnească cu altcineva. La două săptămâni pătdespărţife, l-am văzut într-o dimineaţă în timp ce îşi litota marina – era cu o femeie.

simţit jignită şi m-am înfuriat. M-am gândit: «Au fă-UST dragoste. Deja m-a înşelat!» M-am simţit trădată, deşi pe Ifespărţisem şi la rândul meu mă întâkteam deja cu

altcineva.

Aşa că am trecut ca o furtună prin faţa maşinii lui, spu Aegând de furie şi făcând în aşa fel încât să fiu sigură că m-a Iraiut, după care m-am năpustit în clădire şi am trântit uşa... Iffteva zile mai târziu, am aflat că nu avea nicio relaţie cu fetisfeia respectivă. O luase cu maşina doar pentru că maşina ei jta & să o pană".

jţf Poate că oricare dintre. noi ar fi măcar puţin supărat dacă ji-ar vedea o fostă iubire cu altcineva. Dar reacţia Teresei a depăşit gelozia firească: ea spumega de furie. Analizându-şi arppfiile scheme, Teresa a văzut câj Quria ei se năştea dintr-o tfomă puternică de abandon, care îşi avea originea în copilă5 fe ei, când tatălei le-a părăsit, pe mama ei şi pe ea, şi s-a mutdfcu o altă femeie. Suferinţa şi furia pe care Teresa le reţinea jirfâdâncul ei au explodat în faţa repetiţiei simbolice a traumei dih1 copilărie, repetiţie ocazionată de vederea fostului iubit y în Atunci când, la fel ca Teresa, suntem cuprinşi de sentimbnfe copleşitoarefie ră e unrha de mânie, durere, teamă sau tfisteţe –.ţeghtnil emoţional din creier câştigă controlul asii Sfar regiunii raţionale, analitice a creierului Această regiune din creier ar fi putut să o avertizeze pe Teresa asupra pericolului de a exploda de furie, determinând-o să ia în considerare şi alte reacţii posibile.

Iri-eacţiile exagerat-reprezintă atacuri ale schemei, ele sunt (plozh. emoţionale-declanşate de schemele noastrejăemnasllcare jvertizează supra unui atac al schemei este o reacţie exagerată foarte rapidă, foarte puternică, foarte nepotrivit – şi care, la o privire mai atentă, dezvăluie un înţeles simbolic care conduce la declanşarea schemei. De exemplu, e posibil c-la o petrecere să ne izolăm de ceilalţi ca reacţie la tonul distant al vocii cuiva, care activează schema excluderii sociale. Deoarece tonul rece al vocii simbolizează respingerea socială de care ne temem, mintea noastră este invadată de gândul că nimeni nu vrea să stea de vorbă cu noi şi de

sentimentul atât de familiar de angoasă, asociat acelui gând)

Un atac al schemei, precum reacţia disproporţionată a Teresei, îşi are originea în centrul emoţional, o regiune foarte veche a creierului, care are o putere enormă.

Emoţiile au o utilitate esenţială pentru supravieţuire: ele sunt o modalitate prin care creierul se asigură că avem q reacţie instantanee, care să ne salveze în faţa unei ameninţări. Creierul este construit în aşa fel încât poate transmite emoţiilor forţa necesară pentru a prelua controlul într-o clipă, în cazul în care centrul emoţional sesizează că e vorba de vreo urgenţă, indiferpnt dacă, nrggpta Pttfp rrmg Hfuită. rip. un pprirul fizic real sau doar d*> înііlsimfeolic.

Depozitul schemelor

Structura anatomică ce declanşează un astfel, de atac al schemei este acea structură în centrul emoţional numită centru amigdalian, pe care l-am menţionai mai devreme. Aici se află cheia pentru a înţelege de ce o persoană ca Teresa poate, într-o clipă, să facă un gest pe care apoi să-l regrete. Centrul amigdalian acţionează pwcum un depozit al creierului, unde sunt înmagazinate amintirile noastre emoţionale negative, asemănându-se cu un fel de arhivă enormă de momente de intimidare, teroare şi furie din viaţa noastră. Ori de câte ori am fost invadaţi de furie sau anxietate, copleşiţi de tristeţe sau chinuiţi de suferinţă, acea emoţie a lăsat o amprentă în centrul amigdalian.; i; $

Momentele cu încărcătură emoţională au rezistatăe-a lungul anilor, timp în care s-au medela tj-ohiceiurfie noastre emoţionale Xu fiecare amprentă emoţiclă TcCTSTL impdalian înmagazinează grijuliu inclusiv reacţiile învăţate în acele momente, fie că e vorba de a îngheţa de frică, de a izbucni de furie sau de a deveni surzi şi muţi tind nu vrem să mai ştim de nimic. Pe scurt-entrul amigdalian funcţionează ca un drepţizit al schemelor, ca o arhivă

pentru repertoriul nostru de obiceiuri emoţionale negativei)

— Y; Amintirile supărărilor trecute – dar şi ale lucrurilor pe care am învăţat să le facem în astfel de ocazii – acţionează ca un radar emoţional, observând întreaga noastră experienţă. Sud pare să existe o potrivire între un eveniment actual şi unul neplăcut din trecutul nostru: „Mă respinge şi mă abandonează, aşa cum a făcut şi tatăl meu atunci când şi-a părăsit familia şi a fugit cu altă femeie”, acea similitudine declanşează reacţia pe care am învăţat-o cu ocazia evenimentului iniţial; Rezultatul: un atac al schemei?)

În aceste momente, centrului amigdalian alege reacţia cea mai familiară, asemeni opţiunii făcute de un computer. Ea caută un răspuns rapid şi alege ceea ce găseşte mai întâi. Centrul amigdalian favorizează un anumit tip de răspuns, un f) frjrgi i4 gpâins fenrm* unor repetiţii nenumărate, aşa încât pkl-ţi yrmat Hp frâdfrt-cena Hul bine cunoscut al uneischeme. Să spunem că partenerul unei temei nu dă telefon atunci când a spus că va da. Schema neîncrederii, dezvoltată de ea, va declanşa o reacţie de furie, deoarece percepe actul lui ca pe o trădare. Conexiunea din creierul ei responsabilă de această reacţie> a ajuns să fie atât de rodată, încât creierul nu, prea are de ales atunci când iniţiază a ta ml srlipmpiavprr) jauşi *Ar* aceeaşi reacţie, chiar dacă, din punct de ygde» dgpi japama e & ea nu are niciun sens.ţ f Defectul de proiectare

Există o cale neurală dosnică, o legătură de un neuron în?tre’ talamus – regiunea care recepţionează pentru prima dată ceea ce vedem şi auzim – şi centrul amigdalian – unde colcăie amintirile noastre emoţionale. Dar această configuraţie prezintă o problemă: circuitul către centrul amigdalian. primeşte doar o mică parte din informaţiile care ajung la creier are ca o imagine neclară a unui film ce a fost filmat fără ca chiectivul să fie corect

focalizat. Numai 5% sau mai puţin din informaţiile transmise de simţuri parcurg această scurtătură dfeia talamus la centrul amigdalian; restul ajunge la neocortex/ regiunea analitică a creierului, acolo unde are loc o analiză mai sistematică.

Centrul amigdalian face acele raţionamente pripite e cauza perspectivei neclare şi Ceţoase pe care o are asupră ltij crurilor, în vreme ce centrii neocortexului beneficiază de a imagine mult mai clară. Deoarece neocortexul ajunge la *corn* cluziile proprii cu mai multă scrupulozitate, el furnizează J™ răspuns mai cântărit şi mai potrivit. $3

Prin raportare la felul în care curge timpul pentru creiăl centrul amigdalian ajunge mult mai repede la o concluzie *am* cât circuitele raţionale din regiunea analitică a creierului.: D1 fapt, această judecată emoţională pripită este formulată[3] *wm* inte ca regiunea gândiri Kdin creier să apuce să-şi dea seama] ce se întâmplă. I

Aici apare problema. Centrul amigdalian îşi întemeiază} reacţiile pe o imagine mult mai vagă decât aceea pe care o arfei la dispoziţie creierul analitic, şi o face cu viteza fulgerului; Probabil că acest lucru a avut efecte benefice pe parcursul et &pelor evolutive, când existau multe pericole fizice reale. Dar în lumea modernă, noi continuăm să răspundem la ameninţări simbolice – precum imaginea care a declanşat suferinţă abandonului în cazul Teresei – cu o intensitate similară situaţiei în care ar fi vorba de pericole fizice reale.

---

3 Amorsarea schemei

r- – —
Cînd este declanşată reacţia centrului amigdalian, acesta inundă organismul cu hormonii stresului, care ne pregătesc pentru situaţiile de urgenţă. Aceşti hormoni sînt de două tipuri: unii furnizează corpului o injecţie rapidă şi intensă-de energie — suficientă, să zicem, pentru o partidă bună de lupte sau de alergări, o reacţie foarte veche de supravieţuire, care, de-a lungul evoluţiei, a dat rezultate. Celălalt tip de hor-

Defectul de proiectare din arhitectura noastră neurală atragedupă-sine decizii pripite, întemeiate pe imagini neclare-care pot declanşa-un atac al schemei. Răspunsul creierului care a funcţionat atfr de-me în vremuri îndepărtate, poate, în zilele noastre, să conducă la un dezastru: Teresa a reacţionat disproporţionat, cu viteza şi forţa de care avem-nevoie atunci când trebuie să ocolim o maşină care se apropie în viteză, doar pentru că l-a văzut pe fostul ei prieten venind la muncă împreună cu o altă femeie.

Este indus ca o secreţie mai lentă în corp, sporind sensip Oitatea-generală în faţa evenimentelor, făcându-ne să fim e*xti**01 de alerţi în perspectiva oricărui pericol iminent, pic Aceste reacţii biologice fac în aşa fel încât crizele minore iitemei zile stresante să facă să se acumuleze progresiv un Bvel tot mai mare de hormoni ai stresului. Mai mult, când impftirine ceva care rezonează cu o schemă. – dacă urmăriţi un Serial TV, de exemplu, despre o mamă dominatoare care seafrtănă foarte mult cu mama dvs. –, acel incident poate amorfie propria schemă a subjugării. Deveniţi mai irascibil la everanente în ziua în care percepeţi un element de subjugare.

Schemele pot rămâne amorsate ore întregi, în vreme ce Jfeheriii stresului continuă să ne agite, (ţâindea o schemă amorsată ne predispune la reactivarea altor scheme, procesul jăoăte decurge în lanţ, durând zile sau săptămâni, iar sensibiliza noastră sporeşte cu fiecare eveniment care apare?) De fapt, ţeastă stare de amorsare poate fi calea prin care noi experimentăm schema în majoritatea timpului – nu datorită unui atac total al schemei, ci ca o notă subtilă, dar permanentă, care se suprapune peste evenimentele zileij – Amorsarea schemei ne determină să optăm pentru orice strategie favorizată de schema respectivă. Dacă am învăţat să cofripensăm în surplus subjugarea, putem deveni aroganţi şi domihâtbri; dacă am preferat să o evităm, devenim mâi supuşi.

Datorită hormonilor pe care creierul ni-i induce pentru a deveni mai vigilenţi/ suntem mai sensibili şi mai predispuşi la o reacţie din punct de vedere biologic. Devenim mai vulnerabili în faţa pericolului de a privi momentele dificile prin lentilele schemei şi, în loc să le luăm ca atare" ca pe nişte evenimente ce trebuie depăşite, ne înfuriem. Schemele noastre sunt amorsate, gata să-şi descarce artileria asupra oricărei ţinte aflate la îndemână. – r J77Atuhci când creierul devine extrem de vigilent, lentilele prin care el scanează lumea aşază schemele noastre în topul ierarhiei. Stimulul care declanşează un atac al schemei poate fi mult mai slab în intensitate: suntem gata să pocnim pe cineva pentru un lucru care, în condiţiile în care am fi într-o dispoziţie mai relaxată, ar trece aproape neobservat. Câtă vreme schema rămâne amorsată, suntem mai predispuşi să apelăm din nou la modalităţile noastre familiare de a aplica schema.

Studi Heefectuate pe creier arată că un centru amigdalian care este activat puternic – sau înfierbântat – diminuează capacitatea noastră de a>respinge gândurile şi emoţiile negative. Aşa că, dacă deja ne-a deranjat ceva, iar puţin mai târziu schema lansează un atac, ne este şi mai greu să-i contracarăm efectele.

Cu alte cuvinte, un centru amigdalian înfierbântat inundă organismul cu doze mari de cortizol, hormonul eliberat de creier pentru a declanşa în corp reacţii în regim de urgenţă. Cortizolul face ca întreaga situaţie să se agraveze. Acea structură a creierului" care este responsabilă cu adaptarea acţiunilor la situaţia dată şi care trebuie să se asigure că acele acţiuni sunt acceptabile se numeşte hipocamp. S-a dovedit că hipocampul este practic scos din funcţie de valul de cortizol eliberat în timpul izbucnirii unei emoţii negative, cum este uţi atac al schemei".

Nu uitaţi că exagerarea este emblema atacului schemei. Excluderea-socială, de exemplu, îi face pe oameni

să fie extrem de timizi: în grupuri; schema abandonului trezeşte furia la cel mai mic semn că persoana respectivă ar putea fi părăsită, chiar dacă e vorba de un indiciu simbolic. Din ceea ce ştim despre creier, se pare că, cu cât suntem mai supăraţi înainte ca o schemă să fie declanşată, cu atât probabilitatea ca atacul acelei scheme să fie disproporţionat creşte – /reacţia nepotrivită în momentul nepotrivit cu persoana nepotrivită

Personalităţi multiple

Puterea schemelor de a ne impune o realitate îşi găseşte echivalentul într-o noţiune din psihologia budistă clasică, ce postulează că starea de spirit dominantă la un moment dat influenţează modul în care percepem şi reactidnăm la tot ceea ce se întâmttlă. Pe măsură ce stările de spirit ductuează, percepţiile şi reacţiile noastre se modifică.

Într-un sens/aceste modificări ne fac să fim o persoană diferită în funcţie de „starea emoţională dominantă din mintea noastră în acel moment) Imaginea acestor personalităţi multiple care ne populează mintea se încadrează în perspectiva recentă din teoria modernă a personalităţii şi din ştiinţele cognitive. În loc să vadă personalitatea ca pe un set fix de tendinţe, psihologia modernă se apropie de o perspectivă diferită: ceea ce suntem se schimbă radical de la un moment la altul şi de la un context la altul – deşi coexistenţa acestor realităţi diferite nu ne eliberează de responsabilitatea actelor noastre.

Fiecare emoţie, într-un fel, îşi creează propriul ei context. O emoţie puternică precum furia sau teama ne va controla priorităţile în ceea ce priveşte atenţia şi memoriaj Ne reamintim sau ne îndreptăm atenţia cu mai multă uşurinţă asupra acelor lucruri care pot fi asociate cu emoţia de moment. O schemă poate fi văzută ca un eu în miniatură, o constelaţie de sentimente, gânduri, amintiri şi predispoziţii de a acţiona care definesc realitatea

momentului personal.

Uneori, schemele îmi amintesc de o scenă celebră din filmul *Alien*, când un monstru cu gură de piranha iese din burta unuia dintre membrii echipajului navei. Schemele sunt aproape ca nişte fiinţe care trăiesc în mintea noastră. Asemeni unui parazit străin, ele se luptă să supravieţuiască – în cea mai mare parte, cu destul succes.

Aceste obiceiuri emoţionale au o viaţă a lor proprie. Deşi putem încerca să nu le permitem să ne afecteze, ele intră în joc în ciuda celor mai bune intenţii ale noastre. Într-un fel, deformările şi modificările pe care schemele le impun realităţii şi vieţii noastre emoţionale le ajută să supravieţuiască.

Această tactică de supravieţuire a schemei poate fi observată în modul în care tocmai reacţiile pe care ni le dictează schema dau rezultate care să justifice convingerile deformate ale schemei. Ele acţionează ca un fel de profeţie care se adevereşte de la sine, ca o teorie sau presupunere despre noi, despre alţii şi despre relaţiile inevitabile pe care credem noi că le vom avea cu ei, teorie ce se dovedeşte funcţională.

Un individ ce şi-a dezvoltat schema neîncrederii, de exemplu, va aborda oamenii cu convingerea că nimeni nu prezintă încredere şi drept urmare va fi precaut, suspicios, irascibil la orice-semn de trădare. Precauţia unui individ care crede că oatfiehii nu sunt demni de încredere îi face pe ceilalţi să nu se simtă în largul lor şi să nu fie dornici de a avea relaţii călduroase şi deschise cu ei. Dacă acel individ este întâmpinat, la rândul lui, cu precauţie – atitudine pe care o atrage comportamentul lui –, relaţia nu va deveni una strânsă, sinceră.

Schemele au, de asemenea, puterea de a supravieţui, pentru că, într-un mod oarecum primitiv, ele par să ne fie utile, Amintiţi-vă că schemele noastre au fost deprinse ca moduri de a răspunde la situaţii neplăcute. Ele sunt tactici construite cu scopul de a ne simţi mai bine, de a ne proteja

de sentiritetfv tele insuportabile sau de a reacţiona cât mai potrivit întreb tuaţie problematică.

Schemele au fost iniţiate tocmai pentru că servesc unei funcţii emoţionale utile, cel puţin în parte. De exemplu, schema vulnerabilităţii are un obiectiv aproape disperat: să ne asigure că nu va avea loc vreo catastrofă de care ne temem. Îngrijorarea, desigur, poate avea o funcţie de adaptare, mai ales atunci când ne mobilizează pentru a ne pregăti în vederea unui pericol potenţial. Dar schema este motivată printr-un fel de gândire magică, ca şi cum dacă ne îngrijorăm şi suntem obsedaţi de o catastrofă de care nă temem am face ceva pentru a o preîntâmpina. Această convingere aproape superstiţioasă poate determina o persoană să parcurgă iar şi iar acelaşi ritual al îngrijorărilor exagerate, chiar dacă îi distruge liniştea sufletească, ca şi liniştea celor apropiaţi.

În legătură cu acest tipar, o pacientă mi-a spus că îşi dă seama că îngrijorarea ei continuă deranjează pe toată lumea, dar a adăugat: „Am impresia că nu mă pot opri. Dacă cineva din familia mea sau prietenul meu pleacă într-o excursie, mă îmbolnăvesc de grijă că li se va întâmpla ceva rău. Am fanteziile astea înfricoşătoare, că cineva intră în camera lor de hotel sau mai rău. Trebuie să-i sun – chiar dacă ştiu că e o oră prea înaintată – doar ca să mă asigur că sunt bine, „.

În mod paradoxal, deoarece schema vulnerabilităţii o face să se îngrijoreze mai mult decât e cazul în situaţii care nu prezintă niciun pericol real, tiparul *pare* să dea rezultate. Gânr direa magică se desfăşoară cam aşa: „Pentru că mi-am desfăşurat ritualul de a mă îngrijora, nu s-a întâmplat nimic rău). Toată lumea e în siguranţă şi mă simt din nou uşurată/ E ca şi cum îngrijorarea suplimentară ar avea puterea de a asigur ra protecţie.

r 1 în ciuda caracterului ilogic, secvenţa care se repetă constant în mintea ei, şi în care îngrijorarea exagerată pare să ducă la eliberare emoţională, îi

revigorează obiceiul. O astfel de revigorare şi repetare continuă face ca scheme precum aceea a vulnerabilităţii să devină obiceiuri extrem de bine fixate în minte/greu de schimbat. Dar Je *putem* schimba, totuşi – 1 cu instrumentele adecvate ale conştientizării.

Şi acum ce fac?

Una dintre cunoştinţele mele avea un tipar frustrant: acea femeie era atrasă de bărbaţi distanţi emoţional, rezervaţi, care o făceau să se simtă neglijată şi abandonată. În repetate rânduri se întâmpla să fie atrasă de cineva, să înceapă o relaţie şi să ajungă – din nou – la aceeaşi dezamăgire.

Într-o zi, am întrebat-o dacă nu crede că există vreo legătură între tendinţa ei de a se „simţii trasă de genul acesta de bărbaţi indiferenţi şi neînţelegerile pe care le avea de o viaţă întreagă cu tatăl ei, un tip rece şi distant.

…Prima ei reacţie a fost: „Putem schimba subiectul?”

Dar după ce am mai stat puţin de vorbă, în cele din urmă a recunoscut: „Ştiu că există o legătură – dar nu ştiu ce pot să fac în privinţa asta”.

Ti Mulţi dintre noi trăim o asemenea frustrare din timp în timp. Ne dăm seama că ceva nu este cum ar trebui în viaţa noastră şi putem chiar să facem legătura între ceea ce nu merge acum şi modelul continuu de comportament, care datează de timpuriu. E nevoie de multă înţelegere şi atenţie pentru a qjnngp mărar până \p punct. Dar ne trezim în faţa întrebării-şi acum ce fac?” I – Uneori, oamenii îşi doresc să nu fi deschis niciodată „conserva cu rime” emoţională. Aşa cum a spus recent o prietenă de-a mea, mai mult în glumă: „Ştiu că am probleme emoţionale nerezolvate – dar prefer să le îngrop adânc şi să pretind că nu sunt acolo!”

Sentimentul ei – ironic – ne este tuturor cunoscut.

1 L-am trăit şi eu atunci tind m-am confruntat cu o schemă. Chiar după ani-întregi de lucru cu propriile mele obiceiuri emoţionale, o voce interioară îmi amintea de o

replică din comediile clasice cu Stan şi Bran, când Stan, derutat, îi spunea amicului său: „În ce bucluc m-ai băgat, Bran!”

Dar, pe de altă parte, există momente de eliberare emoţională care ne dau speranţe: că nu trebuie să mai acceptăm să fim trataţi incorect de alţii; să nu ni se satisfacă nevoia de a fi îngrijiţi, să trăim cu frica de vreo catastrofă sau cu sentimentul că suntem Jgmorat T Asemenea momente ne arată calea pentru a ne elibera de programarea întipărită în modelul nostru interior, model care ne spune cum suntem noi şi ceilalţi oameni din viaţa noastră.

În astfel de momente, simţim bucuria şi relaxarea oferite de pauza în care scăpăm din strânsoarea nemiloasă a acestei programări, ce constituie forţa motrice aflată în spatele multora dintre convingerile şi acţiunile noastre. În astfel de momente, înţelegem că nu suntem prinşi în capcană de tiparele care ne fac să fim atât ddţijgizQ

Dar înainte de a putea fi liberi, trebuie să înţelegem în ce fel suntem captivi. Este esenţial, bineînţeles, să nu ne oprim acolo, în acel loc al deznădejdii, ci să privim această suferinţă ca pe un rezultat al obiceiurilor învăţate. Iar apoi să înţelegem că putem alege să punem capăt tiraniei acestor obiceiuri.

Dacă înţelegem mecanica şi structura acestor tipare ale schemelor, cât şi modul în care ele se manifestă în viaţa şi în relaţiile noastre, le putem conştientiza şi putem face schimbări îmbine, schimbări care să fie reale şi de durată Acest lucrata timp şi efort; nu există remediu rapid. Dar obiceiurile noastre emoţionale sunt ca oricare alt obicei; pot fi conştientizate şi schimbate.

Cele patru adevăruri nobile rei schemele – j

Când cineva acţionează sub imperiul unei scheme, nu putem să ne mulţumim să spunem: „A, e doar schema privaţiunii, care se manifestă iar!” E de la sine înţeles că oamenii resimt această remarcă simplistă ca pe o

desconsiderare a sentimentelor lor din acel moment. Înainte de a încerca să schimbăm ceva, e nevoie de empatie.

Ca terapeut, dar şi în propriile mele căutări interioare, am învăţat că este important ca mai întâi să înţelegi în rp A>1 fpsimte şi interpretează o persoană situaţia, şi să empatizezi cu acea realitate simbolică. Odată ce celălalt simte că se empatizează cu acea parte din el care se identifică cu realitatea schemei, poate începe să ia în considerare şi alte perspective. Aceasta include a vedea în ce fel lentilele schemei îi deformează percepţiile şi reacţiile.

v Apoi putem face aceasta luând contact cu acele sentimente ascunse care au fost ţinute captive de tiparele constrângătoare ale schemelor şi exprimându-le. Instrumentul util este empatia contemplativă – *trăirea* sentimentelor, evitând să încercăm să le schimbăm. Pe măsură ce trăim aceste sentimente profunde, se întâmplă să facem în mod spontan conexiuni între amintirile originilor schemei şi sentimentele şi reacţiile noastre prezente. Avem ocazia să înţelegem ce se întâmplă, să privim cu alţi ochi vechile obiceiuri sau să avem perspective diferite, care să contrazică vechile presupuneri".

Procesul de retrăire a emoţiilor noastre are o componentă organică, ce ne dezvăluie amintiri, sentimente/ fipare care ţin captive tensiuni şi blochează energii. Intuiţiile au ritmul lor natural, care diferă de la persoană la persoană.

< Odată ce suntem dispuşi să empatizăm cu sentimentele schemei, suntem mai puţin motivaţi să fim excesiv de raţionali sau să ne distanţăm emoţional. Asta nu înseamnă că trebuie-a rămânem doar largivelul sentimentului, ci este important să nu ne împotrivim sau să nu-l evităm.

Unii dintre noi ştim, la unanumit nivel, că schema nu

funcţionează sau că nu are sens, dar e posibil să nu fim încă dispuşi să acţionăm în consecinţă. Dacă empatizăm, avem mai multe şanse să vedem clar distorsiunile schemei. Contemplaţia ne permite să rămânem prezenţi alături de sentimentele şi tiparele vechi, fără să fim influenţaţi sau definiţi de ele.

Apoi putem explora mult mai liber toate dimensiunile relaţiei noastre cu viaţa emoţională – din punct de vedere cognitiv, emoţional, comportamental şi spiritual. Reformularea, investigarea şi contestarea tiparelor de gândire pot fi procedee extrem de utile. Cu alte ocazii, un model nou şi diferit de comportament, aplicat în mod intenţionat, poate avea efecte reparatorii foarte *bune*. Pentru unii dintre noi, exprimarea fizică sau trăirea şi eliberarea unor emoţii pe cală fizică se dovedeşte un vehicul eficient. Iar alţii pot fi atraşi de experienţele emoţionale reparatorii, atât pe plan intern dt şi în relaţiile lor. Nu în ultimul rând, unii practicanţi spirituali devotaţi preferă să dizolve emoţiile prin aplicarea metodei conştientizării.

Indiferent spre ce suntem atraşi în mod natural, indiferent de ceea ce funcţionează mâi bine pentru noi/este important să facem această investigare interioară fiind conectaţi, fiecare în felul nostru, cu nevoia de a ne elibera de aceste tipare nemiloase.

(Budismul distinge mai multe tipuri de suferinţă. Schemele intră în categoria suferinţei datorate condiţionărilor noastre, obiceiurilor învăţate? eletru AdevăruriJoM se găsesc în miezul învăţăturilor budiste şi descriu felul în care trăim suferinţa şi felul în care aceasta poate lua sfârşit la un nivel relativ, ele se supraptm paşilor din alchimia emoţională.

Primul dintre aceste adevăruri constă în simpla recunoaştere a suferinţei noastre, adică ceea ce facem atimd când ne co-tientizămvsrhemple. Ultimele capitole au subliniat acest obiectiv, prin recunoaşterea adevărului

suferinţei provocate de schemă.

Odată ce schemele sunt recunoscute şi se empatizează cu ele, putem începe să le transformăm (Actul de a observa ce anume perpetuează tiparele noastre obişnuite este acelaşi lucru cu cel de-al doilea adevărdţffigjhsuferinţei noastre

Al treilea adevăr este acela că ne putem elibera de suferinţă; chiar asta facem atunci când conştientizăm schemele şi începem să ne confruntăm cu ele. Iar cel de-al patrulea adevăr, ce conţine detaliile drumului către eliberarea de suferinţa cauzată de tiparele noastre emoţionale, face obiectul restului cărţii.

!

PARTEA A TREIA

O terapie prin contemplaţie t

I



Multiplele utilizări ale contemplaţiei înţelepciunea, dezvelită de norii celor două văluri care o ascund, Cu desăvârşire pură şi strălucind precum soarele.

Trezindu-ne din somnul emoţiilor noastre tulburi şi scuturându-se de lanţurile obiceiurilor mentale, împrăştie întunericul necunoaşterii.

Aceste versuri dintr-o veche rugăciune tibetană au reprezentat o inspiraţie continuă. Aceste cuvinte care vorbesc despre puterea înţelepciunii de a aduce o claritate transcendentă minţii descriu cu precizie modul în care contemplaţia ne ajută să înlăturăm obscuritatea creată de schemele noastre. O Cuvântul „întunecare” apare frecvent în textele budiste pentru a denumi tot ceea ce deformează, blochează sau influenţează percepţia. În perspectivă budistă, întun-firfift ™ frmrtă frindurilonsau a emoţiilor. Prin contemplaţie ne putem cultiva o atenţie rafinată, capabilă să sesizeze subtilitatea tiparelor noastre

emoţionale şi cognitive, pe care altfel le scăpăm cu uşurinţă din vedere, în agitaţia vieţii cotidiene. Contemplaţia ne ajută să distingem între deformare şi realitate – adică între lucrurile aşa cum par să fie şi lucrurile aşa cum sunt de faptţe în următoarele capitole vom vedea în ce fel integrarea contemplaţiei în cadrul conceptual al intervenţiilor terapiei schemei r contribuie la clarificarea obscurităţilor createde obiceiurile noastre emoţionale de ina Adaptare. Jintea are o putere enormă, care poate fi folosită fie pentru a se ascunde singură sub vălul reacţiilor emoţionale tipice, fie pentru a distruge această obscuritate şi a ajunge la claritatea ei naturală şi simplăje la ideea integrării am ajuns în mod firesc cu câţiva ani în urmăcând studiam terapia schemei. Tot în acea perioadă frecventam centre de meditaţie intensivă. Pe măsură ce am început să asociez cele două tipuri de abordări în practica terapeutică, dar şi în propriile mele demersuri de autocunoaştere, am fost uluită să văd cât de bine se suprapuneau şi se completau, fiecare dintre ele sporind efectul celeilalte.

Terapia schemei se concentrează asupra a patru qoordonate: gândurile, emoţiile, acţiunile şi relaţiile noastre. Alchimia emoţională aplică metoda contemplaţiei pentru clarificarea obscurităţilor minţii din tărâmul cognitiv şi emoţional, ca şi din regiunile externe, cum sunt comportamentul şi relaţiile personale. Vom vedea că metoda contemplaţiei are aplicaţii specifice în aceste patru regiuni.

Sigur că fiecare persoană este diferită. În practica mea terapeutică, încerc să ghicesc cum anume are nevoie să lucreze o persoană şi reacţionez în consecinţă, în loc să impun o structură sau o cale uniformă, pe care să o urmeze toţi sau căreia să i se adapteze toţi. Unii oameni sunt în mod natural mai sensibili la valurile propriilor lor emoţii, iar pentru aceştia abordarea directă a acestei zone dă rezultate extrem de utile; pentru alţii, confruntarea cu

propriile gânduri este o sursă de energie. Alţii îşi pot concentra cel mai bine eforturile dacă încearcă să îşi schimbe un obicei-cheie de inadaptare sau dacă se preocupă de analizarea relaţiilor cu ceilalţi oameni.

— Însă chiar dacă un anume aspect pare mai relevant la prima vedere, terapia încorporează, toate aceste zone, ţinând cont de faptul că ele sunt înlănţuite. De exemplu, dacă ne concentrăm asupra gândurilor deformate care exemplifică o schemă, fără să acordăm atenţie emoţiilor brute care alimentează acel tipar, îndeplinim doar o parte din obiectiv. Dacă nu empatizăm cu sentimentele generate de schemă şi încercăm să reparăm lucrurile prea devreme, schimbarea care remită poate fi doar artificială.

Acţiunile noastre reprezintă manifestarea gândurilor şi sentimentelor noastre) Atunci când vrem să schimbăm tiparele obişnuite pe care schema ne împinge să le repetăm iar şi iar în viaţă, terapia schemei urmăreşte să relaxeze strânsoarea acelui obicei şi să ne ofere mai multă flexibilitate şi mai multe opţiuni în modul de a reacţiona (Ou dt repetăm mai mult un răspuns tipic, cu atât el devine mai puternic) – şi cu atât mai mult creşte probabilitatea ca noi să acţionăm în mod automat la fel.

Alchimia emoţională este o terapie a schemei îmbunătăţită prin contemplaţie./Contemplaţia este un instrument al schimbării atunci cânovrem să rupem lanţul obiceiurilor.] Dacă puteţi contempla un obicei emoţional, urmărindu-l cu o atenţie clară şi neutră, veţi putea începe să îl înfruntaţi chiar atunci când începe să vă ţină captiv în strânsoarea sa. Dacă, chiar în momentul în care începeţi să vă pierdeţi controlul, urmăriţi prin contemplaţie obiceiurile emoţionale, aveţi la dispoziţie cel mai eficient mijloc de a aborda aceste obiceiuri emoţionale recalcitrante.

Pentru una dintre primele mele paciente, contemplaţia a devenit o cale de a-şi scurtcircuita atacurile de panică. Când a venit pentru prima dată la mine avea simptomele clasice ale unui atac de panică. Era copleşită

brusc de temeri teribile că se va întâmpla ceva catastrofal. Neliniştea o făcea să intre în hiperventilaţie, ceea ce îi provoca o teamă îngrozitoare că inima ei se va opri sau că nu va mai putea respira şi se va sufoca. Tendinţajei de a anticipa catastrofele însemitif>de fapt că temerile ei aveau să se transforme rapid în panică.

Dar după ce a practicat pentru o vreme contemplaţia, a învăţat să nu Qrească printr-o conştientizare contemplativă-fise întâmpla din momentul în care sesiza că simptomele încep să apară. Apoi a putut vedea cum mintea ei începea să exagereze pericolul, făcând din el o catastrofă. Dar în loc să cedeze în faţa atracţiei panicii, ea s-a folosit de acele gânduri şi sentimente ca de nişte elemente care să o ajute să se concentreze pur şi simplu asupra respiraţiei. La început, acest lucru a făcuta să se neliniştească şi mai tare. Dar după ce a exersat mai mult, a descoperit că acest lucru o ajuta să se calmeze şi să gândească mai limpede, respingând acele gânduri care provocau panică, în loc să se lase acaparată de ele. Îşi repeta faptul că în realitate este în siguranţă, în ciuda temerilor ei şi al faptului că se va sufoca sau că hiperventilaţia era doar un semn al unei angoase temporare.

Faptul de a rămâne conectată la momentul prezent în loc să se piardă în mrejele gândurilor anxioase i-a oferit un antidot contemplativ împotriva panicii. Conştientizarea prin contemplaţie a scurtcircuitat spirala panicii: în loc ca pacienta să se lase copleşită de torentul gândurilor înspăimântate şi temerilor care se alimentau unele pe altele, se calma şi evita instalarea panicii totale. În cele din urmă, a reuşit chiar să renunţe la medicamentele pe care le lua pentru a atenua simptomele, iar în final atacurile de panică au dispărut complet, dacă ne observăm prin contemplaţie obiceiurile emoţionale în cele din urmă vom fi mai puţin limitaţi de ele. şi ne vom putea detaşa de perspectiva deformată asupra vieţii] Treptat, pe măsură ce

aceste tipare îşi pierd forţa, căpătăm o perspectivă mai echilibrată asupra lucrurilor, fiind capabili de reacţii mai flexibile, care înlocuiesc singura reacţie automată invariabilă.

Momente de contemplaţie

Contemplaţia schimbă modul *în* care privim momentele cele mai triste şi deprimante. În loc să le vedem într-o lumină negativă, cu ajutorul contemplaţieiputem vedea posibilităţile de schimbare pe care le oferă. Profesorul tibetan Chögyam Trungpa, expert în psihologia budistă, spuneaf-Atunci când apar probleme, în loc să le vedem ca pe simple-tneninţări, ele devin oportunităţi de învăţare, ocazii de a qfla mai multe propria minte şi de a continua călătoria-l

Când practicăm contemplaţia, efectele acesteia se pot manifesta în mai multe feluri. Uneori e vorba de a reacţiona diferit în faţa unui lucru care ne irită, fără a ne lăsa provocaţi, alteori înseamnă a conştientiza un sentiment până atunci ignorat şi a acoria atenţie mesajelor pe care le transmite acel sentiment. Uneori, contemplaţia vă face să-empatizaţi mai uşor faţă de o persoană – sau faţă de dvs. Înşivă. Alteori vă ajută să înţelegeţi de ce aveţi o anumită reacţie, emoţională sau vă puteţi da seama că acum reacţiile dvs: nu vă mai fac să vă simţiţi neputincios. Efectele specifice ale contemplaţiei la un anumit moment pentru o anumită persoană sunt unice.

Contemplaţia poate fi aplicată oricărei experienţe, inclusiv în cazul celor mai nebuloase emoţii, O pacientă mi-a spus: „De când am început să practic contemplaţiaobserv mai multe lucruri. Îmi fac timp să ascult oamenii, pe când înainte eram prea ocupată sau prea nerăbdătoare sau prea plictisită”. Ea a descoperit că această stare de spirit meditativă a avut efecte palpabile în trei relaţii foarte diferite: cu partenerul ei de afaceri, cu soţul ei şi cu fiica ei, care era la vârsta adolescenţei. A remarcat că a scăzut frecvenţa cu care ea şi partenerul ei de afaceri intrau în

dispute. A remarcat, de asemenea, că soţul ei părea să fie mai interesat de preocupările *ei*, pentru că şi ea manifesta mai mult interes pentru preocupările lui. A ştiut că lucrurile s-au schimbat în ziua în care fiica ei i-a spus: „Ştii, mamă, e mult mai uşor acum să stăm de vorbă”.

O altă pacientă eră terorizată de emoţia scenei, o luptă constantă pentru ea7 devreme ce reprezentaţiile pe scenă în direct erau esenţiale pentru cariera ei. Când trebuia să urce pe scenă sau chiar atunci când se găsea în miezul unei reprezentaţii, se trezea că e obsedată de gândul că persoanele din public o critică şi sunt de părere că interpretarea ei este foarte slabă.

După o perioadă de terapie, a reuşit să se folosească de contemplaţie-ppentru lfdeveni conştientă de acele gânduri pe măsură ce se formau. A început să înţeleagă în ce fel puneau stăpânire pe ea acele temeri care o făceau să-i tremure genunchii. Aşa că, înainte de a urca pe scenă, devenea contemplativă, seşizând gândurile autocritice în vreme ce începeau să-şi facă loc şi înfruntându-le. De exemplu, îşi repeta: „Nu mă defineşte ceef ce gândesc oamenii din publicul acesta”. Se folosea de o pauză contemplativă pentru a depăşi temerile, pen-Jtm a-şi investi energia în expresia creativă a muzicii în loc să fie preocupată de ceea ce gândeşte publicul despre ea.

— Oi o altă pacientă mi-a spus: Sentimentele nu mai sunt atât d. Înfricoşătoare atunci când nu le mai-viţi-Ea a înţeles că practicarea contemplaţiei îi permite să înfrunte şi să suporte suferinţa şi tristeţea pe care le trăia în relaţiile-cheie – cu mama ei, cu anumiţi prieteni. Şi-a dat seama că, pe măsură ce. investiga acele sentimente şi depista tiparele interne care le declanşau, era mai puţin predispusă la vechile reacţii.

h Aceste schimbări, sunt, toate, rezultatul momentelor de contemplaţie. Sunteţi contemplativ ori de câte ori sesizaţi că a-yeţi q reacţie automată şi aduceţi în lumina conştiinţei ceea ce-faceţi. Contemplaţia ne ajută să

avem momente de trezire atunci când avem mai multă nevoie de ele: în toiul vieţii, când reacţiile noastre emoţionale sunt în plină expansiune.

„Uneori, mă confrunt cu o situaţie care în mod normal mi-ar trezi o reacţie de furie”, mi-a spus o pacientă, „iar în schimb observ ce se întâmplă, urmăresc ce s-ar fi acumulat în virtutea tiparului în mine. Sunt conştientă că există o scânteie internă, dar aleg să nu mă aprind. Încep să înţeleg că nu sunt obligată să o las să-mi dicteze ce să fac”.

Un radar contemplativ

Contemplaţia ne permite să sesizăm schemele atunci când sunt pe punctul de a prelua controlul. (Graba noastră tipică semnifică faptul că obiceiurile noastre emoţionale intră în acţiune fără ca noi să remarcăm ce se întâmplă – mintea noastră este în altă part-T) în astfel de momente, atenţia contemplativă reduce viteza minţii, ca noi să putem vedea cu mai multă claritate ce se întâmplă şi să avem la dispoziţie mai multe opţiuni înainte de a ne grăbi să răspundem automat. Aşa cum a spus un pacient: „Contemplaţia este că o paraşută – încetineşte lucrurile ca să putem observa mai multe”.

Când vedem cu mai multă claritate o stare de spirit, relaţia noastră faţă de ea se schimbă. Dacă suntem conştienţi că o stare reprezintă de fapt o reacţie – furie, să spunem – perspectiva noastră asupra ei este nouă: putem trăi pe de-a-ntregul sentimentul de mânie în corpul şi în mintea noastră, în loc să ne lăsăm pur şi simplu duşi de valurile furiei. Putem fi conştienţi de acele sentimente şi le putem lăsa să treacă.]Dacă nu ne împotrivim sentimentelor neplăcute şi nu încercăm să le prelungim pe cele. agreabile, nu putem trăi stările emoţionale şi mentale aşa cum sânţjân loc să ne lăsăm luaţi de valul unei emoţii şi să reacţionăm în mekl automat aşa cum am făcut-o de sute de ori înainte, când ne-am simţit la fel, putem alege: putem da un răspuns creativ.

Există multe căi de a aplica exerciţiul contemplaţiei în cazul emoţiilor care ne tulbură; există trei niveluri diferite de intensitate a contemplaţiei, în funcţie de persistenţa şi forţa emoţiilor noastre. Nyanaponika Thera, în cartea *The Power of Mindfulness* (*Puterea contemplaţiei*), oferă 6 regulă generală pentru contemplarea tulburărilor interne de diferite intensităţi: depuneţi cel mai mic efort posibil atunci când aveţi de-a face cu un sentiment dezagreabil.

O atenţie vagă, care nu pune prea mult accent pe detalii, poate fi suficientă pentru a ţine în frâu o tulburare emoţională de intensitate medie, ca să ne putem ocupa de alte lucruri între timp. O simplă observare a gardurilor şi a sentimentelor care ne tulbură, o luare la cunoştinţă, ca un fel de consimţământ interior este uneori suficientă – în loc să începem o conversaţie mentală cu ele.

O astfel de contemplare uşoară poate limpezi mintea. Dacă tulburarea nu este foarte gravă, dacă schema este doar uşor activată sau îşi pierde influenţa pe care o are asupra noastră sau dacă acuitatea atenţiei noastre este mare, simpla „adnotare” a tulburării poate fi suficientă pentru a o îndepărta din minte.

Contemplaţia ne sporeşte abilitatea de a surprinde şoaptele sentimentelor şi ale gândurilor subterane ce roiesc în profunzime. Contemplaţia ne ajută să depistăm şi să prindem automatismele care, lăsate în voia lor, pot provoca un atac al schemei. De exemplu, amorsarea schemei excluderii sociale decurge cam aşa: „Niciodată nu îmi voi găsi locul într-un grup; întotdeauna voi fi marginalizat”. Schema subjugării: „Mă simt dominat”. Aceste gânduri acţionează pe nevăzute, în afara zonei conştiente, pentru a declanşa un atac al schemei în toată regula. Dar dacă ne putem folosi radarul contemplaţiei pentru a aduce aceste gânduri ascunse în lumina conştiinţei înainte ca atacul să se producă, avem şansa să le înfruntăm şi astfel să împiedicăm atacul. Acest fapt ne

reaminteşte că schemele sunt vulnerabile şi că putem împiedica temerile şi gândurile asociate schemei să preia controlul asupra noastră.

Aceste gânduri automate se dovedesc extrem de fragile de îndată ce le expunem în lumina clară a conştiinţei şi le punem faţă în faţă cu probele contrarii. De exemplu, simplul fapt de a ne aminti de momente încurajatoare, când întârzierea cuiva nu a însemnat că există probleme în acea relaţie, sau de situaţiile în care la petreceri am cunoscut străini cu care ne-am simţit excelent, poate fi uneori suficient pentru a învinge gândurile ce pot declanşa schema abandonului sau pe cea a excluderii. Sigur că faptul de a deveni contemplativi nu înseamnă în mod necesar că vom înţelege imediat ce se întâmplă. Important este să trăim acea experienţă într-o manieră deschisă, cu toleranţă, astfel îndi brice s-ar întâmpla sau oricum s-ar schimba lucrurile să putem rămâne conectaţi la momentul prezent printr-o atenţie susţinută.

Dacă putem să ne susthtem contemplaţia în timp ce aducem la suprafaţă aceste gânduri şi sentimente ascunse, spune Nyanaponika, uneori se întâmpipă ca ele „să dezvăluie cât de fragile şi slabe sunt de fapt” – precum măreţele iluzii produse de vrăjitorul din Oz. Odată ce privim după cortina care le ascunde de privirea noastră, putem începe să punem în discuţie presupunerile nesigure şi obiceiurile emoţionale care ne tulbură şi care conferă o putere atât de mare schemelor noastre. Temerile noastre pot atinge proporţii acceptabile – sau pot dispărea.

— Contemplaţia susţinută în cazul în care, însă, o schemă este mai puternic amorsată sau dacă sentimentele tulburătoare persistă, avem nevoie de o perseverenţă crescută în exerciţiul contemplaţiei. Cel mai adesea în acest proces – mai ales la început – astfel de sentimente *persistă*, Aşa încât contemplaţia trebuie susţinută şi fiecare tulburare trebuie înfruntată cu o stare

corespunzătoare de calm şi atenţie. Dacă avem puterea de a o susţine, această contemplaţie constantă şi echilibrată poate face adesea ca intensitatea emoţiilor să scadă, asemeni unui foc care are nevoie de aer pentru a continua să ardă.

La acest nivel al contemplaţiei, poate fi utilă metoda denumirii ste nevoie să ne amintim un singur cuvânt care să identifice natura problemei. Dacă, de exemplu, sunteţi coplzit de tristeţe pentru că a fost declanşată schema abandonului, vă puteţi repeta uşor în minte un cuvânt – „teamă" sau „pierdere" sau „abandon" – pentru a vă oferi un indiciu despre ceea ce se întâmplă, pentru a nu cădea mai adânc în starea de tristeţe. De fiecare dată când simţiţi că sentimentele de tristeţe încep să vă cuprindă, puteţi repeta cuvântul în gând, nu ca pe o mantra asupra căreia să vă concentraţi, d cu acceptare, ca pe un consimţământ sau ca pe o recunoaştere.

Miriam, una dintre pacientele mele, care este de asemenea o practicantă entuziastă a contemplaţiei, s-a dus pentru trei luni la un centra de meditaţie şi a lucrat cu profesorul Joseph Goldstein" jtn unul dintre discursurile sale, el a comparat traducerea în act a reacţiilor tipice cu braţulunui" vechi tonomat, care alege în mod automat un disc, pe care apoi îl aşază pe suport. El a sugerat în glumă ca, ori de câte ori cei care meditează observă că mintea lor deviază către un astfel de act automat, să ataşeze pur şi simplu o etichetă acestui obicei – cum ar fi „B3", ceva în genul unui cod de selectare dintr-tm tonomat.

Într-o dimineaţă", mi-a spus Miriam mai târziu, „am încercat să fac asta cu gândurile mele obişnuite. Sunt gândurile tip schemă care mă asaltează după ce mă trezesc: «Nu pot să fac asta», «Mă simt copleşită» şi «Mă detest». Aşa că le-am etichetat «Dl», «D2» şi «D3», drept gânduri de dimineaţă. În felul acesta pot să urmăresc cu mai multă uşurinţă jocul tipic aâgândurilor care îmi trec prin minte, fără a le lua prea în serios şi fără a mă lăsa

păcălită de ele”.

Pe măsură ce ne familiarizăm cu depistarea tiparelor emoţionale obişnuite, putem descoperi o înlănţuire de asociaţii de gânduri şi putem folosi contemplaţia pentru a identifica momentul în care acele gânduri ajung în conştiinţă, după care încep să ne domine aşa încât noi le dăm crezare, însă cu ajutorul contemplaţiei aceste gânduri pot fi percepute ca senzaţii ale minţii.

Practicarea calmului şi a concentrării sunt de asemenea eficiente în relaxarea schemelor activate şi a emoţiilor tulburătoare. Atunci când stimulul unei scheme vă distruge echilibrul, trezind sentimente şi reacţii puternice, poate fi o idee foarte bună ca mai întâi să vă liniştiţi şi să vă neutralizaţi sentimdhtele, meditând, de exemplu, asupra respiraţiei dvs.

Concentrarea poate induce calm, ne poate ajuta să ne echilibrăm şi să ne eliberăm atenţia de atracţia gravitaţională a reacţiilor schemei/După ce dobândiţi mai multă acceptare şi vă puteţi concentra mai bine, puteţi trece la o investigare contemplativă a sentimentelor şi a stării de spirit, pentru a căpătă* o înţelegere mai subtilă a modurilor de funcţionare a unei setieme activate.

Dacă aceste aplicaţii ale contemplaţiei nu sunt suficiente şi dacă sentimentele insuportabile persistă sau se agravează, trebuie să vă asumaţi o poziţie mai activă, îndreptându-vă intenţionat şi pe deplin atenţi făfro fundurjio şi sentimentele t; are alungnteazăschema/Contemplatia combinată cu metci dele terapiei schemei induce o schimbare importantă în gândurile care generează sentimente dezagreabile.

Conştientizarea contemplativă ne ajută să distingem între deformare şi realitate, astfel încât putem depista cu uşurinţă gândurile distorsionate, miturile personale şi tiparele emoţionale care ne prind în capcană] Apoi ne putem elibera de constrângerea lor. La acest al treilea nivel, folosirea contemplaţiei diferă de practica

tradiţională a meditaţiei, în care atenţia nu este direcţională, ti monitorizează continuu tot ce apare în mod natural. Aid ne folosim de o investigare conceptuală a tiparului.

Aceasta poate jeonsta, de exemplu, în formularea în minte a unei întrebări. Ce pot învăţa din asta? Ce gânduri se ascund în spatele acestor sentimente? Ce schemă funcţionează acum? Prin ce lentile deformante privesc acum?

Investigarea schemelor

Există două dimensiuni ale contemplaţiei. Pe de o parte, induce o stare de calm, ne ajută să aplanăm sentimentele dezagreabile ale unui atac al schemei, iar pe de altă parte natura sa investigativă favorizează înţelegerea. Cele două dimensiuni pot fi folosite în tandem.

Carolyn, care este profesor, se uita prin catalogul facultăţii, în care erau descrise ofertele de cursuri, inclusiv al ei, când schema perfecţionismului a declanşat o spirală de gânduri autocritice: «„toate descrierile cursurilor celorlalţi profesori sună mult mai bine. Ei sunt mai organizaţi şi mai profesionişti decât mine. Cursurile lor par mult mai interesante. Nimeni nu va dori să se înscrie la cursul meu”.

Când mi-a povestit despre acest lucru mai târziu, i-am spus: „Poţi aborda situaţia în două feluri. Abordarea calmantă ar consta în a-ţi spune următoarele cuvinte când apare primul gând autocritic: «Ştiu că sunt vulnerabilă atunci tind trebuie să mă evaluez; am tendinţa să fac comparaţii în defavoarea mea atunci tind citesc astfel de cataloage.» Apoi dă catalogul deoparte şi concentrează-te asupra unui alt aspect, sau doar asupra respiraţiei, până când gândurile dispar sau până te calmezi.

Sau poţi aborda lucrurile făcând o investigaţie, contemplând reacţia emoţională pe care o ai în vreme ce te judeci şi te compari cu alţii. Observă cu atenţie în ce fel te afectează ea – fără a te lăsa atrasă şi mai mult de acea

reacţie sau de scenariul ei – şi consideră situaţia ca pe o oportunitate de învăţare”.

Investigarea, schemelor în acest fel poate duce la o înţelegere mai precisă a lor: Intuiţiile psihologice care pot fi dobândite prin exersarea atenţiei susţinute constau în cunoaşterea stimulilor care amorsează schema, recunoaşterea tiparelor emoţionale asociate schemei sau care fixează schema şi amintirile evenimentelor timpurii din viaţă care au modelat sau au dat naştere schemei)

Optând pentru investigarea schemei vă implicaţi mai mult în povestea aflată dincolo de starea afectivă decât aţi face-o în timp ce practicaţi meditaţia. Însă această prelungire a investigării contemplative în viaţa dvs. vă poate ajuta să vă menţineţi atenţia trează în situaţii dificile.

Ca terapeut mi se întâmplă adesea, în timpul unei şedinţe, să fiu nevoită să-i fac pe oameni să-şi păstreze concentrarea şi atenţia asupra emoţiilor şi tiparelor ce trebuie investigate pentru ca vindecarea să aibă loc. Dar îi îndemn de asemenea să rămână atenţi până în momentul în care stările emoţionale puternice ajung la o finalitate naturală.

Dacă vă aflaţi în cursul unui tratament psihoterapeutie de orice fel, practicarea atenţiei susţinute va completa lucrul cu terapeutul dvs. Şi aceasta din mai multe motive. Unul este acela că observarea atentă a stărilor trăite între şedinţele de terâpie vă ajută să profitaţi mai bine de şedinţa în sine, aducând în discuţie cele mai relevante probleme cu care vă confruntaţi zi de zi. Un alt motiv este că exerciţiul contemplaţiei prelungeşte şedinţa de terapie, permiţutdu-vă să aplicaţi spontan intuiţiile dobândite prin terapie în viaţa de zi cu zi.

Reflecţia înţeleaptă

v-Reflecţia înţeleaptă este un alt proces extrem de util al investigării contemplative. Achan Amaro, care a fost mulţi ani instructor în mănăstirile Thai, descrie astfel

reflecţia înţeleaptă: „Începeţi să practicaţi pentru o vreme concentrarea – focalizaţi-vă atenţia astfel încât ea să nu se abată la cel mai mic gând. Apoi alegeţi un aspect pe care să-l investigaţi şi aşezaţi-l în lumina conştiinţei. Lăsaţi mintea să investigheze acel aspect într-o manieră reflexivă, fără a vă gândi la el. În clipa în care vă treziţi că mintea vă zboară la altceva, vă întoarceţi pentru câteva momente la respiraţie pentru a vă regăsi concentrarea”.

El continuă: „Apoi, vă îndreptaţi din nou atenţia către acel aspect şi încercaţi să-l înţelegeţi într-un mod intuitiv. Sesizaţi orice intuiţie referitoare la aspectul asupra căruia reflectaţi. Acest exerciţiu este foarte folositor atunci când lucraţi cu tipare uzuale – aducându-le în minte pentru a reflecta cu înţelepciune asupra lor atunci când nu vă aflaţi în momente din viaţa dvs. când ele acţionează după bunul lor plac. Reflectaţi asupra lor cu înţelepciune atunci când dispuneţi de o conştientizare contemplativă, investigativă. Căci tiparele uzuale continuă să se manifeste iarăşi şi iarăşi, până când le aduceţi în lumina conştiinţei şi rupeţi lanţul tiparelor”.

Reflecţia înţelcăţ>tă poate fi desfăşurată la mai multe niveluri. Uneori, natura ei e conceptuală, constând în analizarea lucrurilor, alteori e cufundată mai adânc în practică, iar în acest caz apare o senzaţie mai puternic intuitivă. Una dintre pacientele mele mi-a vorbit despre această abordare.

„În dimineaţa asta când am început să meditez, am observat imediat ce agitată îmi era nuntea” mi-a spus ea. „Erau o mulţime de probleme nerezolvate care îmi solicitau atenţia, probleme pe care le târam după mine de mai multe zile. Am avut o nouă dispută cu mama mea, care este mereu critică. M-am înfuriat şi i-am închis telefonul. Atenţia mea era în permanenţă abătută de nevoia de a înţelege ce se întâmplă, chiar dacă lucrurile nu puteau fi schimbate.

După o vreme, concentrându-mă asupra exerciţiului,

agitaţia mentală a părut să scadă, am început să mă limpezesc şi să mă calmez. Era aproape ca şi cum m-aş fi scufundat într-un rezervor de conştiinţă limpede. După un timp, am început să reflectez la problemele care mă tulburau: de ce sunt atât de vulnerabilă la criticile mamei mele? Ce pot să fac pentru a schimba tiparul acesta?

Am simţit că perspectiva se lărgeşte şi totul pare mai abordabil, mai acceptabil. Am făcut legătura cu gândurile mele asociate schemelor perfecţionismului şi imposibilităţii de a fi iubită. Am înţeles că în toţi aceşti ani reacţionam astfel ori de câte ori mă umilea. Am simţit din nou încordarea şi am început să mă enervez în timp ce mă gândeam la ea. Aşa că m-am reîntors pentru câteva clipe la meditaţie.

Apoi, după ce mi-am recăpătat echilibrul, am reflectat din nou la acea problemă. De astă dată am simţit – poate pentru prima oară – că nu eram obligată să reacţionez în acest fel faţă de ea. Că acum exita ceva în mine care îmi permitea să mă abţin, să-i spun ceva care să evite declanşarea conflictului, în loc să contraatac, „.

Dacă reuşim să cultivăm o atenţie contemplativă în timp ce medităm, e posibil să găsim în noi resurse intuitive care au darul de a transforma stările afective. E posibil ca mintea să se lupte cu o problemă sau să fie confuză. În aceste condiţii, se poate produce o transformare, iar ceea ce era neînţeles să fie lămurit în lumina unei cunoaşteri iqţuitrye. Astfel, avem acces la înţelepciunea atenţiei contemplative. Dobfrtdim claritate, concentrare şi calm Xirtuiţia şi încrederea ne pun în legătură cu acea parte din noi capabilă să împrăştie confuzia?)

Prin contrast, agitaţia şi teama provocate de schemele noastre – şi tendinţa tipică de a ne împotrivi suferinţei – se datorează pierderii contactului cu acest rezervor de înţelepciune Contemplativă. Lăsăm schemele să ne definească experienţă, Dar dacă reflectăm cu înţelepciune, avem la îndemână un mijloc de a înţelege

experienţa într-un alt mod.

*” – Puterea practicii

Pentru ca exerciţiul contemplaţiei să funcţioneze, este necesar să facem un efort pentru a ne spori capacitatea contemplativă, Aceasta înseamnă, în principal, să exersăm în mod regylat – meditaţia şi; dacă esterposibU, să mergem la un centru specializat. Nu uitaţi că-meditaţia ne cere să repunem în funcţiune elementarul obicei al atenţiei.

De regulă, atenţia noastră poate fi abătută foarte uşor, dar contemplaţia întăreşte concentrarea astfel încât ajungem să ne putem focaliza atenţia în mod susţinut. Deoarece atenţia noastră înclină să zboare de la un lucru la altul, plutind la suprafaţa lucrurilor, contemplaţia cultivă abilitatea de a ne păstra o atenţie investigativă, care pătrunde mai profund în straturile experienţei.

Dacă vrem să putem exploata aceste calităţi în cazul schemelor, trebuie să facem din practicarea meditaţiei contemplative o parte integrantă a vieţii noastre. Ca orice tehnică nouă, ea trebuie repetată iar şi iar, pentru a atinge un nivel semnificativ de măiestrie. Practicarea regulată a meditaţiei poate fi un exerciţiu uşor, pentru că este plăcut în sine, o oază de calm în agitaţia vieţii cotidiene.

Îmi amintesc de un bărbat care a venit la mine după un seminar „Probabil că nu vă amintiţi de mine”, mi-a spus, „dar un prieten m-a luat cu el acum mai mulţi ani la un seminar unde aţi vorbit despre meditaţie pentru începători. Pe atunci eram dependent de droguri, dar acum nu mai sunt – acum sunt dependent de meditaţie”. Meditaţia, desigur, poate provoca o dependenţă pozitivă, ca orice exerciţiu regulat: un exerciţiu care ă9 i3Că-eneficii şi pe care îl practicaţi regulat, pentru că vă face plăcere. *t*

Contemplaţia în timpul atacului schemei

Deşi contemplaţia poate fi practicată cel mai uşor în momentelelie-Imiştercând-ne-ţi contemplativă, ea are cea

mai mare utilitate în focul unui atac al schemei. Unul dintre motivele pentru care contemplaţia trebuie să devină un exerciţiu zilnic este acela de a ne putea baza pe ea atunci când avem mai multă nevoie, în acele momente în care acţionăm, fără să gândim. O pacientă a spus că o pauză contemplativă şi un mic exerciţiu de respiraţie o ajută să fie mai prezentă, mai lucidă şi mai disponibilă emoţional atunci când copilul ei are probleme sau frustrări.

Provocarea constă în a ne păstra atitudinea de acceptare inclusiv *atunci când* suntem" stipăraţi sau cât de curma p-sâbâf după ce am depăşit apogeul momentului dezagreabilţ Ormărirea cu atenţie constantă a unei emoţii intense îi poate permite sentimentului să se intensifice pentru 6 vreme, înainte de a slăbi său de a dispărea par chiar dacă sentimentul nu dispare, contemplaţia ne permite să îl vedem în transparenţa sa.

Dacă este vorba, să zicem, de furie, atitudinea contemplativă constă în a observa pur şi simplu sentimentul, fără a ne lăsa acaparaţi de elfără a ne identifica complet cu furia şi cu gândori precum „îl urăsc", ci dgbândind o înţelegere intuitivă a faptu Tui că Ceea? & simt este furie! „Ideea este să nu reprimăm acele sentimente şi nici să le dăm curs, ci pur şi simplu să devenim conştienţi de ele.ţ

O persoană contemplativă se concentrează asupra *procesului* de conştientizare fără să se lase prins în *conţinutul* conştientizării. Ea observă sentimentul de furie, de exemplu, dar nu se lasă distrasă de detaliile conţinutului furiei. jâacă începe să se lase dominată de furie – gândind „nu pot să suport când îmi face asta!" –, nu să mai află ţn-tare de contemplajjg; s-a identificat cu furia în loc să o observe cioară".

Contemplaţia însă nu este reprimare. Când contemplaţi, încercaţi să experimentaţi pe deplin un sentiment precum furia. Constataţi gândurile care vă trec

prin cap, senzaţiile din corp, impulsul de a acţiona sau acţiunile pe care le întreprindeţi. Puteţi observa, de exemplu, că vi s-au contractat stomacul sau muşchii braţelor, ca şi cum aţi vrea să loviţi pe cineva, sau să că aţi strâns pumnul, în timp ce prin minte vă trec gânduri mânioase.

Pe scurt, trăiţi furia cât mai deplin. Iar în cazul în care reacţionaţi la ceea ce v-a înfuriat, aveţi grijă ca reacţia să fie contemplativă; aceasta va face ca răspunsul dvs. să fie mai rafinat. Contemplarea mâniei face ca relaţia cu furia să se schimbe şi să deveniţi mai conştient de ceea ce se întâmplă. Vă puteţi exprima sentimentele faţă de cauza furiei şi puteţi în acelaşi timp să acordaţi procesului o atenţie contemplativă, dar reacţia va fi diferită de una tipică, în care acţionaţi fără să gândiţi, în virtutea furiei.

Dacă starea de contemplaţie este foarte pronunţată, veţi fi capabil într-o măsură mai mare să faceţi ceea ce spunea Aristotel că este atât de greu: „A fi furios pe omul potrivit, în modul pqstrivit, la momentul potrivit şi pentru motivul potrivit”.

Descoperirea atacului în faza de formare

De foarte multe ori, în viaţă, ne dăm seama că am avut un atac al schemei numai după ce s-a derulat tot episodul, şi aceasta în cel mai bun caz. Privim înapoi şi dintr-odată ne dăm seama: „Vai, iar am trecut prin starea aceea!” Dar contemplaţia ne oferă o cale de a depista atacurile schemelor în timp ce ele se pregătesc să se declanşeze – înainte de nou în maniera tipică. Contemplaţia este elementul-cheie: cu cât atenţia este mai direcţională, cu atât suntem mai capabili să remarcăm apropierea atacului, în loc să conştientizăm situaţia abia după ce totul s-a încheiat demult.

O pacientă mi-a povestit despre întoarcerea ei la slujbă după ce fusese la un centru de meditaţie: „Trebuia să mă întorc la slujbă şi mi-am dat seama cât de stresată eram. Am încercat să surprind sentimentul general al

reacţiei mele.

Una dintre colegele mele de serviciu este extrem de enervantă. Se bagă în vorbă şi apoi povesteşte la nesfârşit despre nemulţumirile şi părerile ei. De regulă, asta mă înfurie şi mă face să îi retez vorba. Apoi, mă simt prost mai multe ore. Dar de data asta, am adoptat o atitudine contemplativă. Atunci când a spus lucruri cu care eu nu eram de acord, am văzut cum în mintea mea a început să se formeze un gând critic, ca de obicei. Aşa că mi-am amintivcă e suficient să fiu conştientă de sentimentele acelea dezagreabile care îmi însoţeau gândurile. Am urmărit în contemplaţie acele sentimente, le-am văzut dizolvându-se, după care am trăit sentimentul agreabil că experienţa aceea neplăcută nu m-a enervat tot atât de uşor. E o uşurare să-ţi trăieşti viaţa fiind mai tolerant".

În acea pauză contemplativă, pacienta mea a fost capabilă să se îndepărteze suficient de mult de propria ei reacţie tipică pentru a clarifica şi accepta ceea ce altă dată ar fi fost un discurs mental critic. Astfel de momente contemplative ajută la conştientizarea sentimentelor brute şi a impulsurilor eliberate de centrul emoţional. De regulă, când suntem copleşiţi de o emoţie, sentimentele noastre ne împing să acţionăm fără să ne gândim la ceea ce facem – doar reacţionăm.

Contemplaţia ne permite să urmărim cu o atenţie rafinată procesul emoţional, astfel încât să putem distinge între gânduri, sentimente şi impulsul de a acţiona. Capacitatea sporită de a remarca momentul apariţiei intenţiei declicul mental care se produce la începutul acelui sfert de secundă magic dinainte de a acţiona – ne oferă mai multe posibilităţi de a alege.

Contemplaţia ne dă libertate în acel moment critic în care are loc alegerea. Suntem contemplativi în acel moment, dacă, de exemplu, putem urmări senzaţiile provocate de gândurile şi sentimentele de furie până ce se şterg sau îşi pierd puterea pe care o au asupra noastră, în

loc să le lăsăm să ne dicteze ce să facem. Sau putem alege o soluţie alternativă, aceea de a ne exprima clar dorinţele, în loc să reacţionăm cu o izbucnire de furie.

— Rafinarea cunoaşterii de sine înseamnă observarea impulsului *dinainte* de a acţiona în virtutea lui, astfel încât să putem hotărî în timp util să nu îi dăm curşf Principiul de bază: cu cât ne dăm mai repede seama ce se întâmplă atunci când are loc un atac al schemei, cu atât ne este mai uşor să scurtcircuităm desfăşurarea lui.

Dacă putem observa sentimentele familiare din corpul nostru sau gândurile familiare care semnalează că schema a fost activată, în continuare vom avea mai multe opţiuni. Cu cât faza în care remarcăm instalarea unui atac al schemei este mai incipient, cu atât mai bine. Contemplaţia ne asigură acel rgdar şenznrial interior.

Înţelegerea rafinată

Activarea sdxemei nu este întotdeauna evidentă. Foarte adesea, cu mult înainte de a fi copleşiţi de atacul unei scheme, există o etapă liniştită de formare, în care schema este amorsată, dar totul se petrece dincolo de zona conştientă. Schema poate rămâne amorsată uneori chiar zile sau săptămâni şi poate să erupă doar în anumite cazuri, într-un atac de proporţii.

thidiciul că o schemă a fost amorsată poate fi frecvenţa crescută a unor gânduri asociate în mod tipic cu anumite tipare, a unor sentimente ce le însoţesc sau a impulsurilor tipice de a reacţiona conform schemelj – Un episod prelungit de amorsare a schemei poate sfârşi printr-un atac de scurtă durată al schemei care clocoteşte în dvs. pentru că o schemă amorsată vă sensibilizează chiar şi la cele mai inofensive evenimente care o pot declanşa, lucruri care altă dată ar fi trecut neobservate devin acum stimuli miniaturali, menţinând sdxema activată./

De exemplu, dacă aveţi întâlnire cu cineva care vă declanşează adesea o anumită schemă – neîncrederea, să

spunem → chiar şi o interacţiune nesemnificativă poate provoca amorsarea schemei. De exemplu, e posibil să vă daţi seama că sunteţi suspicios cu privire la motivele pe care le poate avea cineva pentru un anumit lucru, căci teama de a da şi de a nu primi nimic în schimb pune stăpânire pe dvs. Începeţi să interpretaţi faptul că cineva a uitat să vă mulţumească pentru un gest amabil ca pe un semn că toţi nu vor decât să primească, fără a da ceva şi nu să vă acorde reciprocitate – idee tipică pentru schema neîncrederii.

Când o schemă este amorsată astfel, ea poate defini o stare de spirit generală, care se perpetuează şi influenţează într-un mod atât de subtil percepţia pe care o aveţi despre ceilalţi, încât abia vă mai daţi seama. (Unul dintre indicii este uşurinţa cu care gândurile asociate acelei scheme vă vin în minţej

A învăţa să cunoşti mecanismele schemelor poate fi un lucru clarificator în mare măsură şi poate oferi indicii importante dacă vrem să înţelegem ce se întâmplă. Ce exemplu, dacă rezonaţi cu schema privaţiunii, e posibil ca un simplu moment de neatenţie al cuiva – să spunem că un prieten a uitat să vă aducă paharul de cafea pe care l-aţi rugat să vi-l cumpere când a ieşit în pauza de masă – să amorseze schema. E posibil ca gândurile dvs. să zboare către alte momente în care prietenii sau rudele v-au neglijat sau v-au ignorat dorinţele ori sentimentele. Vă simţiţi poate jignit, trist sau enervat din cauza neatenţiei prietenului dvs. sau poate că simţiţi nevoia să ieşiţi şi să vă satisfaceţi vreun capriciu ca să vă simţiţi mai bine – de exemplu, să vă cumpăraţi nişte fursecuri delicioase, pe care să le savuraţi împreună *cu* cafeaua.

(Acestea sunt reacţii tipicej pentru schemă, reacţii mute, care pot trece uşor neobservatd-uneori, reacţiile la scheme sunt atât de subtile, încât tot ce ştim este că avem un sentiment straniu, dar nu ne dăm seama ce-ar putea fi. Dacă vom contempla aceste indicii subtile, vom avea

posibilitatea să depjsţăm activitatea unei scheme, care altfel ar fi putut trece neobservată de radarul nostru, şi să ne controlăm reacţiile.

Contemplarea unei scheme amorsate

Aceste sentimente şi reacţii subtile se transformă adesea într-o stare generală – o reacţie de lungă durată, care creează un filtru ce ne deformează permanent discernământul, înceţoşându-ne percepţiaj Dacă urmărim cu o atenţie contemplativă bine direcţionafă aceste stări induse de scheme, putem vedea ce anume provoacă de fapt aceste sentimente şi gândurile care le însoţesc.

Să luăm exemplul pacientei mele Kimberly, la care era amorsată schema privaţiunii. La început, nu a remarcat decât că se afla într-o stare proastă, sau cel puţin aşa a crezut. Când a analizat situaţia cu mai multă atenţie, a devenit conştientă de o senzaţie de greutate în piept şi abdomen. Continuând să-şi contemple reacţiile, a observat că în mintea ei predominau tiparele familiare de gândire asociate cu schema privaţiunii; De exemplu, după ce o prietenă sunase pentru a-i cere o favoare, s-a întrebat automat: „De ce sună întotdeauna numai când vrea să-mi ceară o favoare?” Acest gând a atras după sine resentimentul. Privind cu şi mai multă atenţie la ce se întâmplă, Kimberly a sesizat că resentimentul era însoţit de tristeţe.

Aşa că s-a întrebat empatic: „Ceva te întristează, nu-i aşa?” A simţit că încep să-i curgă lacrimile. Şi-a amintit de o dezamăgire suferită recent; o prietenă veche de care nu mai auzise de ani de zile apăruse din senin cerându-i un împrumut şi-a dat seama că acesta era incidentul care îi amorsase schema, creându-i starea aceea proastă.

Dacă sesizăm căile subtile prin care suntem afectaţi de activarea unei scheme, putem împrăştia ceaţa densă a stărilor proaste, aparent lipsite de motiv. Faptul că a înţeles ce se întâmplă a determinat-o pe Kimberly să încerce un antidot, a cărui eficienţă era garantată. Nu s-a

mai simţit neajutorată şi dominată de starea aceea dezagreabilă; acum putea face paşii necesari pentru a-i pune capăt.

— În cazul ei, au fost de ajutor două abordări. Una a fost simpla contemplare a propriei stări de spirit şi a cauzelor ei principale. Această contemplare a fost suficientă pentru a atenua starea. De asemenea, Kimberly a vorbit despre sentimentele ei cu o prietenă atentă şi plină de înţelegere. Combinaţia celor două abordări, interioară şi exterioară, a spulberat vraja schemei.

Funcţionarea contemplării schemei

Aşa cum vom vedea în capitolele următoare, contemplaţia are o calitate deosebită, aplicabilă tuturor celor patru zone de tratare a schemelor: gândurile, emoţiile, comportamentul tipic şi relaţiile. Deşi, din motive practice, voi descrie pe rând aceste zone, în cazul aplicaţiilor reale ale alchimiei emoţionale ele operează simultan, pe trasee paralele. Într-o anumită măsură, graniţele dintre ele sunt artificiale. De exemplu, lucrul cu emoţiile implică de asemenea lucrul cu gândurile care propulsează schema.

Să luăm ca exemplu felul diferit în care Kimberly a administrat într-o altă ocazie, schema privaţiunii emoţionale. La nivel cognitiv, ea presupunea adesea că ceilalţi o privau în mod intenţionat de anumite lucruri sau avea sentimentul că ei ar trebui să-i citească gândurjje, să ştie ce îşi doreşte, fără ca ea să spună nimic. Ea s-a folosit de contemplaţie ca de un radar interior pentru aceste gânduri. Atunci când se surprindea având un gând de tip schemă, cum ar fi „Nimănui nu-i pasă de fapt de nevoile mele”, făcea o pauză suficient de lungă pentru a contracara acel gând, în loc să se lase dominată de el sau să-i permită să deformeze modul în care vedea realitatea.

Privaţiunea are o încărcătură emoţională puternică, iar Kimberly s-a trezit adesea1 cuprinsă de o tristeţe adâncă sau de o furie puternică, fără să cunoască

realmente cauza. Contemplaţia a jucat mai multe roluri; Atunci dud trebuia să limpezească haosul sentimentelor confuze, ea<a pus în aplicare atenţia contemplativă, chiar şi în fazele de mare intensitate. A putut astfel să depisteze indiciile schemei privaţiunii. Când sentimentele au început să apară, a reuşit să folosească metoda contemplaţiei pentru a intra în contact cu ele, în ciuda impulsului de a le evita şi a se gândi la altceva.

În centrul acestei scheme se află tristeţea şi indignarea care alimentează privaţiunea. Pentru Kimberly, contactul cu aceste sentimente prin exerciţiul contemplaţiei a constituit un pas esenţial pentru a se elibera de ele. Ea a folosit un jurnal pentru a reflecta asupra sentimentelor şi asupra originilor lor din copilăria ei. Uneori, purta un monolog interior cu fetiţa care suferea de privaţiune şi care rămăsese captivă în tiparul schemei. A empatizat cu sentimentele ei de copil, înţelegând că, într-un fel, la vremea aceea sentimentele ei erau justificate. Atenţia contemplativă poate juca rolul unei prezenţe calmante, afectuoase, iar Kimberly a reuşit să-şi urmărească prin contemplaţie sentimentele de tristeţe, care acţionau ca un fel de înlocuitor simbolic pentru prezenţa atentă de care ar fi avut nevoie în copilărie.

Kimberly a observat că adesea se simţea ofensată şi evita compania altora – în special a soţului ei, a mamei şi a prietenilor apropiaţi – dar, din nou, fără să ştie exact de ce. Contemplaţia poate interveni în astfel de comportamente tipice, motivate de scheme, ajutându-ne să depistăm momentul în care gândurile şi sentimentele schemei ne împing să acţionăm în mod nepotrivit. Pe măsură ce Kimberly a abordat contemplativ gândurile şi sentimentele care o făceau să se retragă şi să se întristeze de atâtea şi atâtea ori, a descoperit că acum avea ocazia să reacţioneze-diferit – să-şi schimbe în bine comportamentul. În loc că-presupună, înfuriată, că nevoile ei vor fi din nou ignorate şi, drept consecinţă, să se retragă, ea a început

să-şi exprime dorinţele faţă de cei apropiaţi.

Astfel a avut ocazia să-şi îmbunătăţească relaţiile cu cei din jurul său. În aceste relaţii, ea fusese întotdeauna persoana responsabilă, gata să satisfacă dorinţele celorlalţi, fără să-şi exprime însă propriile dorinţe. A început să ia măsuri pentru schimbarea tiparelor uzuale ale interacţiunilor cu ceilalţi; a folosit din nou contemplaţia pentru a sesiza ori de câte ori era pe punctul de a aluneca în vechile obiceiuri ale schemei. A început să se folosească de conflictele cu soţul ei, care de asemenea devenise alarmat de efectele schemei, ca pe nişte oportunităţi – după calmarea. lucrurilor – de a privi înapoi, pentru a înţelege ce scheme au declanşat cearta. Existau însă doi prieteni care pur şi simplu păreau să nu se schimbe te care într-un fel, se simţeau îndreptăţiţi să fie întotdeauna cei ale căror nevoi trebuie să fie satisfăcute şi care nu erau dispuşi să ofere reciprocitate. Pentru că nu s-a mai simţit atrasă de astfel de prieteni, interesaţi doar de propria persoană şi care îi trezeau sentimentul privaţiunii, Kimberly a redus contactele cu ei şi a pus mai multă energie în relaţiile cu prietenii care erau capabili să fie la fel de generoşi şi de atenţi ca şi ea.

Aşadar, alchimia emoţională progresează pe mai multe planuri atunci când abordăm o anumită schemă. În majoritatea etapelor, contemplaţia funcţionează ca un aliat, suplimentând terapia schemei, aşa cum vom vedea în capitolele următoare.

DACĂ VREŢI SĂ VĂ ELIBERAŢI DE REACŢIA CAUZATĂ. DE O SCHEMĂ

Încercaţi să contemplaţi emoţiile puternice

1. *Observaţi când aveţi o reacţie emoţională nepotrivită*. Printre semnele tipice că o reacţie este nepotrivită se numără o reacţie exagerată, cum ar fi furia puternică declanşată de un incident neintenţionat sau tristeţea profundă generată de plecarea cuiva. Sau poate fi vorba de o emoţie care nu este adecvată situaţiei, de

exemplu, să resimţi suferinţă în loc de furie, sau chiar de absenţa unei emoţii, ca atunci când devenim insensibiU m-ituaţii îr-care oricine s-ar nelinişti sau s-ar mânia.

2. *Deveniţi contemplativ*. E posibil să vă daţi seama că reacţionaţi nepotrivit atunci când vă aflaţi în punctul culminant al unei reacţii sau abia după mai multe minute, ore sau chiar zile după izbucnirea pe care aţi avut-o. Sigur că cel mai bine este să devenim conştienţi de ceea ce se întâmplă *în timpul* reacţiei şi să ne folosim de această conştientizare ca de un indiciu pentru a deveni contemplativi. Pe măsură ce progresaţi în exerciţiul contemplaţiei; veţi putea să vă daţi seama din ce în ce mai devreme în procesul reacţiei de ceea ce se întâmplă.

3. *Luaţi aminte la ceea ne simţiţi*. De regulă, există un amestec de emoţii, unele mai puternice, iar altele mai slabe. E posibil ca furiasă fie sentimentul pe care să îl trăiţi cel mai intens, dar să simţiţi că în spatele ei se ascunde un amestec de suferinţă şi tristeţe.

4. *Luaţi aminte la ceea ce xândiţi*. În timpul unei reacţii exagerate există mai multe niveluri ale gândirii. La nivelul mai evident se găsesc acele gânduri caracteristice momentului şi care vă alimentează reacţia afectivă. Mai subtile sunt gândurile din fundal, care le declanşează de fapt pe cele mai: t evidente. „Nu se poate să mă trateze aşa!” exprimă o indignare justificată atunci când am fost trataţi incorect, care la rândul ei alimentează furia. Reacţiile emoţionale extrem de puternice, indiferent de natura lor, sunt de multe ori un indiciu că ceea ce s-a întâmplat a avut anumite înţelesuri simbolice pentru dvs. şi că intensitatea reacţiei emoţionale se datorează mai curând acelei realităţi simbolice decât situaţiei reale din momentul respectivtândurile dvs. automate se învârt, de regulă, în jurul acelei realităţi simbolice, interpretând ceea ce se întâmplă în prezent în lumina acelei perspective

5. Fiţi atenţi la acţiunile sau la din aici există di ferite niveluri. E vorba de modurile evidente în care vă

comportaţi – rgya rp aţi făмt şi aţi spus. tqoyl-pe care aţi vorbit. Şi mai există un nivel mai subtil – de exemplu, impulsurile pe care le-aţi avut, dar cărora nu le-aţi dat curs.

6. *Remarcaţi modificarea reacţiilor dvs*. Cel de-al şaselea pas urmăreşte în ce fel contemplarea reacţiilor nepotrivite vă permite să deblocaţi tiparul uzual de a reacţiona şi să optaţi pentru răspunsuri mai adecvate, pozitive. Observaţi *cp* reacţie tipică tindeti să aveţi. Analizaţi-o, dar rămâneţi atent în acelaşi timp la experienţa propriu-zisă. Încercaţi să depistaţi în ce fel se schimbă reacţia dvs. dacă scoateţi la lumină vechile impulsuri, gânduri şi emoţii familiare, dar nu vă mai lăsaţi dominat de ele.

Alchimia contemplativă a furiei

Ca exemplu, să vedem în ce fel poate începe să vă transforme furia această abordare.

Întrebaţi-vă mai înth dacă această furie este nepotrivită. În anumite situaţii – atunci când suntem trataţi incorect sau vedem că o altă persoană se transformă în victimă – furia este naturală şi îndreptăţită. Cel mai adesea însă, furia noastră este provocată de înţelesul simbolic al unei interacţiuni; – este vorba despre felul în care schema ne determină să interpretăm ceea ce se întâmplă. În astfel de cazuri, furia este în mod inevitabil o reacţie exagerată.

Putem învăţa să folosim un astfel de moment de furie ca parte a alchimiei emoţionale. Când suntem furioşi, putem să ne punem următoarele întrebări: ce anume alimentează această furie? Ce anume a declanşat-o – au fost cumva cuvintele sau tonul vocii cuixha? Ce gânduri îmi trec prin minte? Ce îmi spun ca să-mi justific furia? Furia tinde să câştige teren, alimentând autojustificările, făcându-ne să credem că nu există altă soluţie decât să erupem ca un vulcan, încercaţi următorul experiment odată tind veţi spumega de furie:

Staţi nemişcat şi contemplaţi-vă furia. Nu vă lăsaţi

dus de val sau copleşit de motivul furiei. Detaşaţi-vă puţin de gândurile dvsv pentru a le putea observa ca atare.

Trăiţi pur şi simplu. jexperienţa, fără, să vă gândiţi la ea. Conştientizaţi ce se întâmplă în mintea şi în corpul dumneavoastră, fără să vă lăsaţi, purtat de alte gânduri referitoare la experienţa respectivă.

Puteţi fi pur şi simplu conştient de acea experienţă, urmărind-o cu o atenţie nepărtinitoare. Sau dacă vi se pare greu să vă menţineţi o atitudine contemplativă, vă puteţi folosi de adnotarea mentală, Sunteţi agitat? Adnotaţi „agitaţie”. Sunteţi tensionat? Adnotaţi „tensiune”. Simţiţi că v-a crescut pulsul şi că inima vă bate cu putere? Adnotaţi, acestelucruri.

Ce altceva mai găsiţi?

Poate că dincolo de furia dvs. puteţi sesiza un ţel clar. Din focul furiei e posibil să filtraţi anumite forţe interioare care acţionează. Dacă da, cum e posibil ca intensitatea acestui momentul încins – o forţă alchimică interioară – să fie folosită ca o oportunitate?

Poate că, alături de furie, descoperiţi şi alte sentimente, cum ar fi tristeţea provocată de tratamentul incorect la care aţi fost supus. Dacă da, lăsaţi aceste sentimente să se dizolve în lumina atenţiei contemplative.

Sau poate că flacăra nestinsă a furiei a stârnit şi alte senzaţii fizice. Dacă este aşa, lăsaţi ca puterea liniştitoare a contemplaţiei să sesizeze şi senzaţiile fizice şi felul în care se schimbă acestea.

Sau poate că aveţi o anumită intuiţie ori un anumit mesaj devine mai clar, ceea ce vă permite să faceţi o schimbare sau limpezeşte situaţia şi vă dă mai multă încredere – înţelegeţi în ce fel aţi putea acţiona pentru a înlătura în mod deliberat cauza mâniei cu mai multă atenţie şi reacţionând mai puţin.

Oricare ar fi rezultatul contemplării furiei, el va furniza o posibilitate de a o transforma.

9

Ruperea lanţului în New England, există o zicală: „Dacă nu-ţi place vremea, mai aşteaptă cinci minute/ îmi doream să călăresc pe calul meu, Bodhi, dar tot amânam din diverse motive. Apoi, într-o dimineaţă superbă de primăvară timpurie, unul dintre gândurile cu care m-am trezit a fost: „Azi o să călăresc!” S Am coborât să-mi beau cafeaua, am meditat şi apoi am stat confortabil pe verandă, cu uşile deschise, bucurându-mă de prospeţimea aerului şi de lumina caldă a soarelui, filtrată printre plante. M-am trezit că meditam la ceea ce budismul numeşte lanţul dependenţei – adică modul în care gând urile şi dorinţele noastre duela acţiune. Am remarcat cât de uşor era să te laşi cucerit de vremea frumoasă şi cum acest lucru genera dorinţa de a ieşi afară, de a te bucura de acea zi călărind. Apoi a apărut un nor cenuşiu, întunecând soarele pentru o vreme. Nu era unul dintre acei norişori delicaţi pe care abia îi observi, ci un nor greoi şi întunecat de Airtună, unul dintre aceia care se târăsc atât de des pe la baza pădurii, exact atunci tind aşteptăm o zi caldă şi însorită.

— Odată cu apariţia norului acesta neprietenos, am remarcat o schimbare radicală în dispoziţia mea. De îndată ce aerul proaspăt s-a transformat într-o adiere umedă şi răcoroasă şi am auzit vântul şuierând, am observat cum se stârnesc tot felul de sentimente dezagreabile în mine şi cum îmi trec prin minte gânduri potrivnice: „Poate că va fi prea frig ca să călăresc”, „Poate că va ploua şi îmi va uda şaua”, „Oricum am de scris în dimineaţa asta”. S Apoi, norii cenuşii au început să s-ftnprăştie; razele caldede lumină au început să se reverse peste plante, rladucându-le din nou strălucirea. Am încercat din nou să-mi imaginez aceleaşi raze calde de lumină căzând peste mine şi calul meu, făcându-mă să mă bucur de minunata privelişte a florilor de primăvară. Gândindu-mă la toate acestea,

intenţia mea a revenit: „E o zi minunată pentru călărie”. Şi am fugit să-mi iau cizmele de călărie.

Aşa se întâmplă lucrurile şi în viaţă această înlănţuire strânsă de sentimente, dorinţe şi acţiuni nemenţine captivi în ciclul condiţionărilor. Într-o clipă, fără să ştim cum, acţionăm – în virtutea unui gând trecător, a unui capriciu, sub imperiul plăcerii sau al neplăceri

Repetarea unui obicei emoţional nociv are un preţ evident. Una dintre intuiţiile magnifice ale lui Buddha a fost aceea că verigile lanţului dintre sentiment, dorinţă şi acţiune oferă calea către eliberarea de succesiunea nesfârşită a obiceiurilor şi de condiţionare – fiind un fel de uşă secretă către libertate.

Ruperea lanţului obiceiurilor

(Lanţul dependenţei (este un concept central în psihologia budistă.

— Această importantă analiză efectuată asupra minţii umane se traduce într-un principiu simplu: felul în care se formează şi sunt susţinute tiparele uzuale. În plus, deţine secretul eliberării de aceste obiceiuri distructive.

Lanţul simbolizează secvenţele principale cauză-efect din minte într-un mod care oferă o paralelă remarcabilă cu ştiinţa cognitivă modernă. Primele verigi din lanţ se formează atunci tind simţurile sesizează ceva – o imagine, un sunet, un gust. O verigă duce la o alta: senzaţia duce la asociere, care duce sentiment. Qyentimentele noastre, atunci când sunt agreabile, dau naştere unor dorinţe mai mari şi, apoi, ne conduc la agăţarea de acea experienţă. „Datorită faptului că ne agăţăm, ajungem să acţionăm – de regulă, urmărind mai multă plăcere sau urmărind să punem capăt suferinţei?

Călugărul budist Achan Amaro descrie modul în care un sentiment se poate transforma într-o Hnrijiţă – q „aspiraţie ggosită” – şi cum acea dorinţă duce apoi la fixare sau la agăţăre şi, deci, la acţiune/bacă apare vreun interes, mintease agaţă de elspune Acfenăjriâfo. „Vedem

ceva care ne face să ne gândim: «Ce frumos e!», iar apoi ochiul e atras şi îşi spune: «Nu m-ar deranja să am unul dintre aceste lucruri», după care atracţia sporeşte până la fixare: «Ei bine, mi-ar plăcea *îtir tr-adevăr* să am lucrul ăsta, este *foarte* frumos.» Apoi survine decizia de a acţiona cu scopul de a dobândi acel lucru: «Tot nu se uită nimeni…»„ ” – Apoi, spune Amaro, apare euforia de a obţine ceea ce vrem, care ne duce „către un punct de unde nu ne mai putem întoarce – atunci când, de exemplu, ajungem să înţelegem că: «Vai, nu aveam voie să iau lucrul acesta care nu-mi aparţine», dar nu mai putem da înapoi. GBată ce un eveniment s-a petrecut, trebuie să suportăm întreaga viaţă urmările lui, oricare ar fi acestea” – chiar dacă asta înseamnă suferinţă, tristeţe şi disperare.

Cercetătorii din domeniul ştiinţelor cognitive au observat, din analizele efectuate asupra modului de funcţionare a minţii, aproximativ aceeaşi desfăşurare a evenimentelor. Ei au constatat că senzaţia duce la cogniţie – înţelegerea a ceea ce simţim – şi la sentimente, care reprezintă reacţia noastră emoţională. La rândul lor, aceste gânduri şi sentimente se traduc în intenţii şi planuri de acţiune.

Neurologia oferă, prin cercetările sale, o paralelă la un alt nivel în ce priveşte modul de procesare a informaţiilor de către creier. Neurologia afirmă că, ori de dte ori simţim ceva, informaţia circulă imediat de la ochi sau ureche la talamus, care este o staţie de transmisie ce traduce undele fizice brute în limbajul creierului! De aici, informată este trimisă la neocortex, creierul analitic, dar şi la cântrul amigdalian, magazia care depozitează amintirile emoţionale negative, cum ar fi, de exemplu, lucrurile de care ne temem. Dăpă centrul amigdalian recunoaşte un stimul emoţional potenţial, similar unui alt stimul faţă de care în trecut am reacţionat cu intensitate, ea eliberează un flux emoţionalei recomandă-o acţiune adecvată.

Schemele noastre sunt un fel de sistem de

supraveghere princăre trebuie să treacă orice ni se întâmplă, în genul sistemelor de verificare de la un aeroport. Aceste tipare emoţionale nevpionează viaţa-Jfiind mereu în alertă faţă de orice le atrage ătenţia Tfaţă de orice le reamthţeşte de teamă Sau furiee sau de evenimentele care le-au moc NÂI afr Dacă «Tschemă depistează o similaritate, ea declanşează imediat reacţia învăţătă: suntem copleşiţi de teamă sau furie, vrem să fugim, să ne luptăm, să încremenim, să intrăm în panică, pentru că ne simţim neajutoraţi şi trataţi nedrept. Oricare ar fi tiparul emoţional, el se derulează la nesfârşit.

Centrul amigdalian funcţionează ca un rezervor pentru repertoriul nostru de obiceiuri emoţionale negative, inclusiv schemele noastre. Toate temerile noastre puternice, de abandon, de eşec, de a fi respinşi, de a nu fi iubiţi, se ascund ca nişte demoni, gata să se ridice şi să atace fără să ne prevină.

Declanşarea schemei

Pe parcursul evoluţiei speciei, circuitele nucleului amigdalian au fost esenţiale pentru supravieţuire în caz de pericol, pentru că ele declanşau o reacţie instantanee, care sporea şansele de a evita pericolul. Chiar şi astăzi creierul nostru este proiectat în aşa fel încât să promoveze reacţia centrului amigdalian ca şi cum individul respectiv s-ar afla într-un pericol iminent, chiar şi atunci tind nu prea există dovezi în acest sens. Principiul care funcţionează în acest caz se pare că este acela conform căruia e mai bine să fii în siguranţă decât să-ţi pară rău mai apoi.

Dar aşa putem ajunge ne pară rău de altceva: nucleul amigdalian face ca schemele noastre să acţioneze ca un trăgaci, gata să ne împingă către o reacţie emoţională ale cărei temeiuri sunt adesea îndoielnice. O schemă poate declanşa o reacţie chiar sub influenţa unor stimuli minori – până şi un stimul care reprezintă un simbol subtil al unei ameninţări poate atrage după sine un torent de îngrijorări. O pacientă mi-a spus, de exemplu, că e cuprinsă de furie

ori de câte ori se trezeşte noaptea din cauza sforăitului soţului ei: sforăitul lui îi activează schema privaţiunii. „Am sentimentul că pur şi simplu nu îi pasă că am şi eu nevoie de un somn liniştit. Din punct de vedere raţional, ştiu că nu se poate abţine, dar asta aproape că nu contează. Pur şi simplu sunt convinsă că nu-i pasă de nevoile mele”.

I Nu contează că reacţia ei este ilogică. Nu uitaţi că logica zonei emoţionale a creierului se întemeiază pe ceea ce Freud a numit procese primare, conform cărora simpla asemănare sau similaritate simbolică dintre două lucruri este suficientă pentru ca ele să fie considerate identice, în genul unei holor grame, partea dând socoteală de întreg. Acest lucru se traduce prin aceea că o situaţie care ne aminteşte doar vag de situaţia care a creat un tipar emqţional poate acţiona ca un trăgaci.

De exemplu, cu câţiva ani în urmă, am fost solicitată pentru a-mi face datoria de jurat. Întrebarea la care trebuie să răspunzi atunci când eşti convocat la un juriu este următoarea: „Există vreun motiv pentru care credeţi că nu sunteţi potrivit pentru calitatea de jurat?” Am scris că un prieten bun a fost arestat pe nedrept acum câţiva ani, ceea ce m-a făcut să mă îndoiesc de corectitudinea universală a sistemului de justiţie.

După zece minute, mi s-a spus, mie şi altor persoane, că putem pleca.

Reacţia mea aofost un acces ciudat de uşurare, dar şi de paranoia. Din punct de vedere raţional, ştiam că probabil fusesem selectată la întâmplare printre cei care urmau să plece acasă. Dar nu m-am putut împiedica să nu mă simt dată la o parte; aveam sentimentul insupbrtabil că fusesem etichetată ca «inadecvată» pentru a face parte dintr-un juriu din cauza răspunsului meu. Am început să-mi amintesc de nenumăratele ocazii cu care eu şi familia mea ne mutaserăm atunci tind eram mică şi de faptul că de atâtea ori fusesem un nou venit în clasă, simţindu-mă exclusă şi negăsindu-mi locul. Pe când părăseam

încăperea, eram din nou copilul nou-venit, tânjind după acceptarea în cercurile celorlalţi copii, care se ştiau între ei de ani de zile.

Alegerea crucială

Tiparele noastre emoţionale se fixează atunci când o anumită secvenţă se repetă, de la senzaţie ajungându-se la sentiment, la agăţare şi la acţiune. Senzaţiile neplăcute pe care le avem atunci când este declanşată o schemă – de exemplu, teama de abandon pe care o resimţim atunci tind cineva drag pare să se retragă sau să ne respingă – ne determină să încercăm să ne calmăm temerile prin acţiuni cum ar fi, de pildă, retragerea noastră, dar care în acelaşi timp vrea să însemne şi impunerea unor represalii.

În psihologia budistă, un astfel de tipar este înţeles în termenii unei secvenţe cauză-efect: un stimul (respinggjea-teclanşează un sentiment specific (teama), care la rândul lui canalizează rfitrg 9 anumită acţiune (retragerea), Ştiinţele co? Tiitive înţeleg tiparele aproape în aceiaşi termeni. Din perspectiva neurologiei, tiparul emoţional este stocat în nucleul amigdalian şi în prelungirile acestuia printr-o reţea de circuite; cu cât situaţia se repetă mai mult, cu atât modelul tipic de reacţie devine mai puternic.

Forţa unor astfel de tipare creează JIQ fel de inerţie mentală – termpnirlagiri fiânfr „lene” şi apatie/j3Cu cât tiparul devine mJu puternic, cu atât ne este mai greu să ieşim de pe traseul stabilit de el. Creierul alege calea uşoară, uimind acelaşi traseu de la senzaţie la sentiment şi apoi la acţiune, iar şi iar, făcându-ne prizonierii câmp Wpf mjfiţi, incapabili să ne eliberăm.

Dar lanţul dependenţei conţine şi cheia cu care ne putem elibera de tipare. Această cheie poate fi găsită în vgjiga-caae leagă sentimentujife? Nacţiune: în felul cum reacţionăm din punct de vedere afectiv faţă de experienţele noastre şi ce facem în continuare. Momentul acesta este vital: el ne oferă posibilitatea unei alegeri fundamentale.

„În timpul unei şedinţe de meditaţie am avut nişte gânduri negre", mi-a spus o pacientă. „Aveam sentimentul că între mine şi prietenul meu s-a instalat o anumită rezervă; aveam convingerea puternică, asupra faptului că ceva s-a schimbat şi că acest lucru ne va afecta relaţia. El se afla într-o călătorie şi nu prea ţinusem legătura. Imediat după ce mi-a trecut prin cap gândul acesta negru, m-a copleşit teama mea de abandon. Aşa că am remarcat pur şi simplu apariţia acelui sentiment. M-au cuprins sentimente de tristeţe – teamă şi durere legate de pierdere. M-am hotărât să urmăresc cu atenţie acele sentimente, lacrimile au început să-mi curgă uşor, iar eu nu m-am împotrivit. Apoi sentimentele au început să scadă în intensitate.

După ce mi-am încheiat meditaţia, mi-am văzut de treburile zilnice, însă după o vreme, teama şi tristeţea au revenit. Am contemplat din nou sentimentele şi gândul că ne vom despărţi şi că voi fi singură. Am hotărât că trebuia să accept orice se petrecea în mine, chiar dacă era un proces trist. Sentimentele au pălit din nou, dar au rămas oarecum prezente la periferia zonei conştiente.

— Am luat decizia de a întrerupe blocajul mental şi de a fag? ceva revigorant, aşacă-am făcut câteva exerciţifizice rapide r Apoi am făcut curat în birou. Făcând asta, am simţit cum înr recapăt energia. După scurt timp, am simţit cum mă eliberez puţin de tristeţea aceea diftiză – am simţit cum strânsoarea schemei slăbeşte. Greutatea de pe suflet se mai dusese.

Acum nu mai eram atât de îngrijorată cu privire la legătura noastră-Eram. dispusă să accept „relaţia aşa cum decurgea ea. Mi-am dat seama că, dacă la§ fi acţionat-diivteamă „aşa cum făcusem de obicei, aveam tendinţa să caut cu prea multă în Zrigurare compania prietenului meu – lucru care ştiam că l-ar fi deranjat şi, de fapt, l-ar fi îndepărtat. Era mult mai bine să las lucrurile aşa cum erau, fără să mă agăţ de el-cu-îngrijorare-Am înţeles că ţelaţia noastră era într-un fel ca una dintre acele-lumânări

trucate, din care avusese şi o prietenă de-a mea pe tortul de la ziua ei de naştereriiţt. de mult suflai în ea, se aprindea din nou. Ştiam, în adâncul inimii, că la fel era şi relaţia cu prietenul meu: chiar dacă uneori legătura dintre noi părea fragilă, întotdeauna îşi recăpăta intensitatea”.

Capacitatea pacientei mele de a-şi contempla temerile, urmărind cum tiparul abandonului se manifestă şi apoi păleşte este un exemplu pentru întreruperea lanţului dependenţei. Avem la dispoziţie posibilitatea de alegere: să acţionăm conform impulsurilor şi emoţiilor sau să ne urmărim sentimentele şi glodurile cum apar şi dipar ca nişte baloane de săpun.

Chiar dacă luăm hotărârea de a acţiona – adică de a ne agăţa atunci când ne temem de abandon –, e mai bine să aşteptăm până ce sentimentul că avem o nevoie disperată de celălalt trece. După aceea, avem la dispoziţie mai multe opţiuni şi suntem mai flexibili. Dacă putem urmări acele sentimente fără să le dăm curs, atunci slăbim şi mai mult veriga dintre sentiment şi impulsul de a acţiona.

Sfertul de secundă magic

Benjamin Libet, neurochirurg, a făcut o descoperire impresionantă privind forţa de a rupe lanţul şi care arată de ce contemplaţia este o metodă atât de puternică pentru a arunca lumină asupra vieţii afective. Deoarece creierul nu are terminaţii nervoase – şi, deci, nu simte durerea – şi pentru că un neurochirurg trebuie să se asigure că nu operează din greşeală într-o zonă nepotrivită din creier, în timpul operaţiei pacienţii nu sunt anesteziaţi total, ci sunt treji şi conştienţi. Astfel, ei pot să vorbească sau să mişte o parte a corpului, pentru ca medicul chirurg să se asigure că totul e în regulă.

= Pentru a trage foloase din această oportunitate extraordinară, dr. Libet a făcut un experiment simplu: le-a cerut pacienţilor să mişte un deget în timpul operaţiei. A folosit un ceas ingenios, cu fineţe de miimi de secundă în

măsurarea timpului, astfel încât pacienţii puteau fi monitorizaţi cu o precizie extrem de mare. Pacienţii au putut preciza exact momentul în care au devenit conştienţi de *impulsul* de a mişca degetul.

Între timp, dr. Libet monitoriza activitatea electrică din acea parte a creierului pacientului, responsabilă cu mişcarea degetului. Astfel, el a putut sesiza momentul în care creierul îşi începea activitatea care avea să culmineze cu mişcarea degetului. Pe scurt, a putut să separe momentul *intenţiei* de a mişca degetul de momentul *conştientizării* acelei intenţii, ca şi de momentul *acţiunii* propriu-zise.

n-Acest experiment a dus la descoperirea remarcabilă că acea parte a creierului care coordona mişcarea îşi începea activitatea cu un sfert de secundă *înainte* ca oamenii să devină conştienţi de intenţia de a-şi mişca degetul. Cu alte cuvinte, creierul începe să activeze un impuls înainte ca intenţia de a-i da curs să devină conştientă.

Libet a constatat că după ce un individ devine conştient de intenţia de a se mişca, mai există un sfert de secundă înainte de mişcarea propriu-zisă. Această pauză este crucială: este momentul în care dispunem de puterea de a ne urma impulsul sau de a ne opune. S-ar putea spune că aici, în acest sfert de secundă, rezidă voinţa. Această pauză ne oferă şansa de a rupe lanţul, în loc să ne urmăm orbeşte impulsurile.

Într-o succesiune automată, negândită, impulsul de a acţiona se transformă în acţiune, fără să aibă loc vreun calcul conştient care să evalueze dorinţa noastră de a da curs acelui impuls. La originea oricărei emoţii se află nevoia de a acţiona: impulsul este inerent emoţiei (Iar cel mai adesea punem în practică aceste impulsuri afective foră să ne gândimî-imţim şi acţionăm în consecinţă, fără să mai facem o pauză pentru a reflecta. Furia se transformă în izbucniri; teama în retragere; suferinţa în lacrimi.

Aici, contemplaţia îşi arată puterile eliberatoare în ceea ce priveşte emoţiile: ea ne ajută să conştientizăm în mod activ ceea ce altfel ar rămâne doar tipare afective automate, ea interpune o conştientizare reflexivă între impulsul emoţional şi acţiune. Iar acest fapt sparge lanţul obiceiurilor emoţionale.

Puterea de a *nu* acţiona

Contemplaţia ne ajută să acoperim prăpastia dintre intenţie şi acţiune şi să ne folosim de dreptul de veto pentru a rupe lanţul obiceiurilor. Ceea ce de regulă este un lanţ invizibil de succesiuni automate, în virtutea căruia funcţionăm în viaţă, ajunge să fie scos la lumină, conştientizat şi dintr-odată avem şansa de alege acolo unde credeam că nu. poate exista alegere. Nu mai trebuie să ne urmăm impulsul de a acţiona: putem spune pur şi simplu „nu”. >.

Cel mai elementar exemplu pentru felul în care contemplaţia ne dă puterea de a nu acţiona în virtutea unui impuls este o mâncărime: dacă nu ne gândim la ea, ne scărpinăm în mod automat. Dar dacă devenim conştienţi de impuls înainte de a-i da curs, avem la dispoziţie opţiunea de a nu ne scărpina – şi dacă, de exemplu, avem o iritaţie, decizia de a nu ne scărpina este înţeleaptă. La fel stau lucrurile şi cu emoţiile.

Dacă suntem în stare să sesizăm impulsurile generate de temerile noastre – de abandon şi de separare, de excludere, de catastrofe şi de nu fi iubit – avem la dispoziţie aceeaşi opţiune de a nu le da curs. Urmărind aceste impulsuri în contemplaţie, putem remarca primul gând automat care se află în spatele impulsului de a acţiona. Iar asta ne dă libertatea să rupem pe loc lanţul reacţiilor negândite.

În loc să ne lăsăm pradă unei reacţii emoţionale – să spunem, furiei –, contemplaţia ne îndeamnă să conştientizăm relaţia dintre starea noastră de spirit şi ceea ce percepem. Nu mai suntem dominaţi de furie şi de toate

gândurile şi emoţiile care o însoţesc, ci doar înţelegeirvcă ceea ce simţim este furie.

Dacă ne detaşăm de conţinut – de-d-tăliile evenimentului care ne-a înfuriat şiale represaliilor la care vomrtfece – şi ne lărgim perspectiva pentru a cuprinde întregul proces, ajungem să vedem că e vorba de furie. Putem constata gândurile care o însoţesc, putem observa cu fineţe amestecul diverselor sentimente pe care le adunăm laolaltă sub eticheta mai cuprinzătoare de „furie" şi putem sesiza în trupul nostru impulsul de a acţiona – încleştarea pumnilor, încruntarea sprâncenelor, încordarea din gât.

Dar nu suntem obligaţi să ne manifestăm furia. Acum avem libertatea de a reacţiona sau de a nu reacţiona. Însă deşi nu e nevoie să vă exteriorizaţi furia, nu trebuie să o suprimaţi. Atunci tind nu vrem să ştim sau nu acceptăm că suntem furioşi, avem o atitudine diferită de aceea în care ne reprimăm sentimentele.

Prin intermediul contemplaţiei, furia se impune în forţă conştiinţei. Ştim că suntem foarte furioşi. Vrem chiar să strigăm la cineva şi ne dăm seama de acest lucru. Avem muşchii gâtului încordaţi şi prin cap ne trec numai gânduri ostile. Cu alte cuvinte, trăim furia cu oricât de multă intensitate, în toate detaliile – deci este opusul reprimării.

Astfel, nu suprimaţi furia, dar nici nu acţionaţi în virtutea ei. Acum aveţi libertatea de a formula un răspuns mai rafinat. Poate că simţiţi nevoia să vorbiţi răspicat, pentru a pune în evidenţă o nedreptate sau să cereţi să fiţi tratat cu corectitudine şi consideraţie. Dar dacă o faceţi în stare de contemplaţie şi nu cu furie, reacţia dvs. are mai multe şanse să dea rezultate. Sunteţi mai capabil să reparaţi situaţia, să vă faceţi auzit sau să luaţi hotărârea care vă avantajează de fapt, nu doar să aveţi un impact emoţional asupra celuilalt.

Puteţi transforma furia dintr-o emoţie distructivă în energie constructivă. Am auzit odată că Dalai Lama spune

că atunci când ne transformăm în mod constructiv furia, câştigăm claritate în ce priveşte obiectivele noastre şi energie ca să le putem duce la îndeplinire.

Modificarea contemplativă

Ori de câte ori reacţia noastră în faţa unei situaţii cu încărcătură emoţională are la bază un obicei adânc înrădăcinat, ea ne limitează libertatea de alegere. Chiar dacă reacţia tipică s-a dovedit contrară propriilor interese, dutind la obţinerea unui rezultat opus celui dorit, suntem condamnaţi să o repetăm dacă nu sesizăm momentul în care e pe cale să pună stăpânire pe noi şi să ne dicteze încă o dată cum să ne comportăm. Această putere o putem dobândi dacă optăm pentru o conştientizare contemplativă.

În această ipostază, tot ceea ce trebuie să faceţi este să lăsaţi gândurile şi sentimentele să vină şi să treacă de la sine, în vreme ce le observaţi cu o atenţie constantă. Nici nu reacţionaţi la ele, nici nu le judecaţi în vreun fel. Pur şi simplu le ob –, servaţi cu acceptare. Această stare de conştientizare în care observăm modifică relaţia pe care o avem cu gândurile şi cu sentimentele noastre. Nu mai suntem sclavii lor şi nici nu-le mai complicăm singuri; suntem doar martori ai lor”.

De exemplu, Lauren era predispusă să se teamă foarte tare de abandon, reacţie ce putea fi declanşată până şi de cel mai vag indiciu că prietenul ei îşi pierde interesul faţă de ea. Un apel neretumat o făcea să-şi imagineze tot felul de scenarii, şi toate se învârteau în jurul acestui spbiect, că el o va părăsi: că are o aventură, că nu o mai consideră atrăgătoare, că se plictisea cu ea – fără să existe cea mai mică dovadă că aceste lucruri ar fi adevărate.

Într-o zi, tind era în mod evident agitată, am îndemnat-o să descrie senzaţiile pe care le avea.

„Am în tot corpul o senzaţie foarte neplăcută, de tremur şi de frig”, a spus ea. „E ca şi cum o teamă puternică ar alimenta acest tremurat. E greu să-mi

concentrez atenţia asupra lui – mintea mea preferă să se gândească la altceva”.

Am îndemnat-o să fie atentă la sentimentele ei, să le urmărească şi să observe fluxul variabil al senzaţiilor.

„Atenţia mea vrea să se abată – de parcă ar fi copleşită de valurile de intensitate”.

Rămânând însă cu fermitate într-o dispoziţie contemplativă, Lauren s-a păstrat în prezenţa senzaţiilor ei nebuloase, ca şi cum ar fi fost o barcă micuţă aruncată încoace şi încolo de valuri. Pe măsură ce atenţia constantă a devenit o sursă de alinare, un sentiment cald i s-a răspândit prin corp – şi în minte. Starea de confort şi căldura s-au răspândit în abdomen, calmând valurile de frică şi agitaţie. Respiraţia s-a liniştit; teama s-a dizolvat.

v Odată cu acea schimbare a senzaţiilor corporale, a avut loc o schimbare şi în gândurile ei. În loc să-i mai fie frică la gândul că va fi abandonată, a gândit în mod spontan: „Sunt liberă!” Şi imediat i-au trecut prin minte alte gânduri: „Nu e grav să rămâi singur. Mă voi descurca”. Mi-a spus că a simţit în ea

O anumită siguranţă, care îi dădea o perspectivă mult mai largă decât sentimentul constrângător al teribilului abandon, pe care îl alimentau temerile ei. Pe măsură ce temerile – şi încordarea din trup – s-au diminuat, a avut o nouă perspectivă asupra ei însăşi: care temere? Cine era acea persoană care se temea doar cu câteva clipe în urmă? Unde au dispărut îngrijorările cu privire la separare şi abandon?

Atenţia contemplativă are această capacitate minunată de

1 ne elibera de limitele autoimpuse ale temerilor şi gândurilor noastre. Bineînţeles, contemplaţia nu aduce dintr-odată această eliberare;-trebuie culhvată abilitatea minţii de jv şi menţine atenţia constantă asupra întregii game a sentimentelor, fie ele plăcute cât şi neplăcute. Lauren practica deja contemplaţia de mai multe luni atunci

când a aplicat-o cu succes în cazul temerilor de abandon. Dacă depunem eforturi pentru a cultivă contemplaţia, ea ne oferă accesul la o sumă de calităţi extrem de benefice, pe care le posedă mintea.

Scurtcircuitarea reacţiilor tipice într-un fel, o reacţie emoţională tipică este asemeni unei mâncărimi, iar o mâncărime este un microcosmos de dorinţe, încercaţi odată lucrul următor: când resimţiţi vreo dorinţă, nu îi daţi curs, ci urmăriţi prin contemplaţie tendinţa de a acţiona şi dey a vă satisface dorinţa. Conştientizaţi pur şi simplu acea dorinţă. Ca şi mâncărimile, dorinţele se şterg în cele din urmă.

Puteţi face acelaşi lucru examinând motivaţia care se găseşte în spatele dorinţei de a face ceva. Aflaţi de unde vine acea dorinţă. Conştientizaţi motivul: încercaţi să aflaţi dacă, de exemplu, dorinţa este generată de o fixaţie sau de altruism – de ceva ce vă doriţi pentru dvs. Înşivă sau predominant pentru altcineva (Conştientizaţi, de asemenea, şi orice disconfort sau tulburare ce rezultă din nesatisfacerea dorinţei

Acordaţi-vă dreptul de a nu vă simţi bine dacă nu obţineţi ceea ce vreţi.

Făstrându-vă atitudinea de acceptare, observaţi în ce fel se schimbă natura acestei dorinţe. Devine mai puternică? Mai slabă? Este dezinteresată? Credeţi că vă veţi simţi bine chiar dacă nu vă satisfaceţi această dorinţă? Mai doriţi încă ceea ce credeaţi că vă doriţi? j”.

Apoi, acordaţi-vă dreptul de a alege să acţionaţi în direcţia satisfacerii acestei dorinţe. Dacă faceţi asta, vă păstraţi star rea de contemplaţie. Adesea, o dorinţă se va altera sau va dispărea dacă o observaţi prin contemplaţie. După o vreme, ea pare să nu mai aibă aceeaşi intensitate sau ne aduce mai puţină plăcere decât anticipasem. Nevoia de a ne agăţa slăbeşte pe măsură ce ne simţim eliberaţi. Putem înţelege cu mai mul7 tă uşurinţă natura dorinţei – şi putem descoperi că avem ner voie să ne

satisfacem mai puţine dori™ ţ* tredeam. Aceeaş Tstrategie se aplică şi în cazul impulsului de a reacţiona atunci când este activată o-schemă. Odată, în vreme ce o pacientă se găsea la un centru pentru meditaţie, o prietenă de-a ei, care se afla de asemenea acolo, a făcut ceva ce pacienta mea a considerat că era lipsit de consideraţie. Acest gest a venit după ce pacienta mea dăduse dovadă de atenţie faţă de prietena ei. Cum pacienta mea era acolo de ceva vreme, ea a fost capabilă să contemple sentimentul familiar pe care i-l evoca acel incident era vorba despre convingerea că nimănui nu-i păsa de nevoile ei şi că întotdeauna îşi ignora propriile dojinţe pentru a le satisface pe ale altora.

Mintea-ei, după săptămâni de contemplaţie intensivă, era uşoară şi flexibilă. Şi-a concentrat imediat atenţia asupra pror priilor reacţii, observându-le cu meticulozitate. A simţit o strângere de inimă şi puţină tristeţe, urmată de durere şi dezamăgire. Apoi a gândit următoarele: „Nimănui nu-i pasă de mine”, şi a simţit un impuls de furie – simţea nevoia să o jignească pe prietena ei, ignorând-o. A urmărit acest amestec de reacţii şi sentimente pentru câteva momente îndelungate şi a fost surprinsă să-şi dea seama că fusese mişcată până la laf crimi de tristeţea familiară pe care o simţea la gândul că nimănui nu-i pasă de ea. Î ti

Apoi, într-o clipă, totul a trecut Tristeţea apăsătoare, dezamăgirea şi durerea, impulsul de a se îndepărta. Toate apăruseră aşa cum mai apăruseră de atâtea ori până atunci. Dar de data aceasta nu s-a lăsat dominată de reacţii. A folosit contemplaţia pentru a rupe lanţul gând-sentiment-impuls. Şi odată cu ruperea lanţului a apărut ceva nou.

Nu a mâi îndurat amărăciunea, compasiunea faţă de propria persoană şi tristeţea pe care le trăia de Obicei atunci când era declanşată schema privaţiunii. Acum, că fusese capabilă să-şi scurtcircuiteze reacţia, în mintea ei era loc pentru mai multe opţiuni. Următorul gând a fost

unul caritabil: poate că prietena mea nu şi-a dat seama ce face – sau poate că nu a vrut să mă jignească.

— Întregul proces, de la început până la sfârşit, durase numai câteva minute. Iată cum conştientizarea susţinută1 poate contracara reacţii emoţionale tipice foarte puternice. Atunci când ne sunt stârnite sentimente puternice, dacă le putem trăi direct, rămânând pur şi simplu în prezenţa lor, dar fără să acţionăm *din cauza* lor, ele se schimbă. Secretul este să ne concentrăm complet asupra lor, fără să le evităm sau să ne împotrivim/fără să ne agăţăm sau să ne identificăm cu ele – rămânând doar *în prezenţa* lor, fără să le judecăm sau să le blamăm.

O astfel de tăiere a lanţului obiceiurilor, simplă şi directă, nu va avea loc peste noapte; pacienta mea se afla într-un centru de meditaţie, pentru a-şi perfecţiona abilităţile contemplative. Vom fi însă capabili să slăbim puterile pe care schema le are asupra noastră în măsura în care putem adopta o atitudine contemplativă atunci când suntem tentaţi să reacţionăm aşa cum ne dictează schema.

h! f Pauza dintre impuls şi acţiune ne oferă o cale de a rupe lanţul obiceiurilor. Achan Amaro spune: „Dacă putem trăi la nivelul sentimentului, reacţionând prin contemplaţie la plăcere şi durere, atracţie şi aversiune, fără a acţiona în favoarea dorinţei, atunci putem trăi în armonie şi linişte”.

I’a/: V*i*… – it

Alegerea libertăţii

De regulă, când avem un sentiment puternic, care ne tulbură mult, în legătură cu ceva anume – mai ales atunci când tulburarea este disproporţionată faţă de eveniment – este un semn că s-a declanşat un tipar emoţional orb, foarte probabib o schemă. Astfel de sentimente reprezintă momentul unei alegeri: (utem reacţiona, intrând într-o transă a obiceiului sau putem acorda atenţie deplină momentului, intrând şi, măi mult în contact cu disconfortul şi cu sentimentele dureroase sau disperate aflate dincolo

de el/ e rbd

Dar în loc să ne examinăm cu grijă sentimentele, noi acţionăm pur şi simplu conduşi de ele> ceea ce fortifică schema; Aşa s-a întâmplat cu Lauren, o pacientă care era în mod observ siv atrasă de bărbaţii care uneori erau calzi şi afectuoşi, dar: care se retrăgeau apoi în indiferenţă. Ori de câte ori simţea; că; ei devin din nou rezervaţi, Lauren începea să se întrebe înneţbunită ce făcuse ca să-i îndepărteze şi încerca să se apropie din nou de ei. Era suficient ca prietenul ei să-i răspundă la telefon cu o voce mai rece pentru ca ea să înceapă să se îngrijoreze.

I-am spus lui Lauren că încercările ei înfrigurate de a reface legătura erau o cale de a evita temerea insuportabilă a pierderii. Simplul fapt că sentimentele ei erau atât de intense-era o dovadă că în joc se afla o schemă. Dar Lauren nu era capabilă să înţeleagă mai bine ce se întâmpla în cazul acestui tipar emoţional; pentru că atenţia ei era distrasă de fixaţia disperată de al încerca să salveze şi să repare relaţia, relaţie care pro: babil era în pericol doar în mintea ei".

Astfel de momente intense sunt o oportunitate pentru a învăţa şi chiar a slăbi această intensitate. Dacă alegeţi să vă confruntaţi cu un tipar emoţional – să fiţi mai atent la combinaţia de gânduri năvalnice şi sentimente dezagreabile, în loc să acţionaţi pxyr-i simplu în virtutea lorva avea loc de regulă un proces evolutiv, iar în cele din urmă doar veţi trăi acele sentimente, fără ca ele să vă mai, domine. Pentru început, când vă veţi îndrepta atenţia asupra unei anumite experienţe, probabil că sentimentele vor deveni chiar mai intense şi mai dezagreabile.

Dar dacă veţi continua să le urmăriţi, ele se vor diminua treptat, devenind suportabile. Apoi, dacă veţi continua să vă concentraţi atenţia pe măsură ce mintea parcurge schimbările, cel mai adesea, din confuzia iniţială, se va naşte o înţelegere psihologică a naturii schemei; Atunci când Lauren a făcut aceasta, de exemplu, ea şi-a

dat seama că avea tendinţa să se împrietenească cu oameni – atât bărbaţi, cât şi femei – care erau rezervaţi şi indiferenţi, astfel încât schema ei era declanşată iar şi ian Analizându-şi relaţiile-cheie – o seamă de iubiţi; cei mai apropiaţi prieteni ai ei – ea a remarcat că toţi se caracterizau prin acea indiferenţă afectivă pe care o resimţise întotdeauna din partea mamei ei.

,.t; După ce a înţeles acest fapt, pentru Lauren următorul pas a fost să-şi schimbe modul de a se raporta la aceste relaţii – nu doar să-şi aplaneze reacţiile emoţionale, ci şi să încerce să schimbe modul în care era tratată. Odată ce nu s-a mai aflat în gheara sentimentului de privaţiune, ea a învăţat să-şi exprime nevoia de comuniune afectivă. Şi în loc să facă aceasta formulând cerinţe, a încercat să fie blândă, plină de tact.

I Pe măsură ce facem conexiunile necesare în cazul schemei – conştientizând motivul pentru care ea are o putere atât de mare asupra noastră şi ce putem face în această privinţă –, înţelegerea acestora va slăbi constrângerea schemei. E ca şi cum schema ar şti că nu ne mai este teamă să intrăm în legătură cu ea şi astfel îşi slăbeşte treptat strânsoarea şi se şterge din mintea noastră – şi din viaţa noastră. Data următoare când se va manifesta, vom fi mai familiarizaţi cu ea şi mai informaţi cu privire la ce se întâmplă, astfel încât vom putea urmări cu mai multă claritate funcţionarea schemei.

r Vomaţi că nu ne mai este atât de teamă să trăim cu intensitate maximă sentimentele provocate de schemă, că nu mai trebuie să dăm crezare gândurilor care o însoţesc şi că nu mai trebuie să reacţionăm potrivit scenariului pe care ea ni-l dictează mereu. Nu ne mai este atât de teamă să înfruntăm toate acestea, pentru că de fapt le-am mai înfruntat şi acum ne simţim mai puternici – schema este mai transparentă, iar noi cunoaştem mai multe şi suntem chiar mai înţelepţi în ce priveşte viaţa noastră afectivă.

DACĂ VREŢI SĂ RUPEŢI LANŢUL OBICEIURILOR

Încercaţi să surprindeţi acel sfert de secundă magic – pauza dintre intenţie şi acţiune –, concentrându-vă atenţia astfel încât să o puteţi direcţiona pentru a vă conştientiza intenţiile. O cale de a vă cultiva atenţia este să observaţi prin contemplaţie mişcările insesizabile, de regulă, pe care le faceţi atunci când mergeţi.

Puteţi fate aceasta folosind instrucţiunile de la sfârşitul capitolului 3, dar operând o niodificare-cheie: contemplaţi momentul *intenţiei*. Înainte de fiecare pas, înainte de fiecare întoarcere, în minte se formează intenţia de a face o mişcare. Contemplaţia face ca acel moment – r* acel sfert de secundă – Să fie conştientizat…

Urmaţi instrucţiunile pentru meditaţie date anterior. Dar în loc să ridicaţi, să mişcaţi şi să puneţi jos fiecare picior, conştientizaţi momentul intenţiei înainte de a face fiecare mişcare în parte. De exemplu, când urmează să vă întoarceţi pentru a merge într-o altă direcţie, concentraţi-vă atenţia asupra intenţiei de a vă întoarce şi apoi, după ce vă întoarceţi, asupra intenţiei de a pune piciorul în faţă. Înainte de a vă opri, sesizaţi intenţia de a vă opri.

Puteţi exersa acest experiment foarte direct de observare a intenţiei în orice altă situaţie – chiar în cazul reacţiilor emoţionale. Încercaţi să exersaţi în decursul zilei, pentru a vedea câte momente de intenţie puteţi sesiza tocmai în acel sfert de secundă care precede acţiunea. De exemplu, dacă cineva face ceva care vă deranjează, acordaţi-vă un răgaz şi conştientizaţi-vă intenţiile înainte de a da un anumit răspuns depistaţi impulsul pe care îl aveţi, ce aveţi tendinţa să face-ypoate câtendinţa este aceea de a da un răspuns dur sau abrupt. În timpul acelui răgaz, Quaţi în considerare alte răspunsuri pe care le-aţi putea dapoate să-i comunicaţi direct celeilalţe persoane ce anume” aţi fi preferat să facă.

E uimitor câţ de repede pot fi procesate informaţiile de către creier Ar într-un sfert de secundă se pot întâmpla foarte multe. Pe măsură ce exersaţi, răgazul se poate

prelungi. Cineva care a încercat să facă acest lucru mi-a spus: „Nu mi-am dat seama că am la dispoziţie atât de mult timp în acel sfert de secundă dinainte de a reacţiona!” Altcineva mi-a spus: „Acum prind mai multe sferturi de secundă din viaţă!”



Schimbarea obiceiurilor

O pacientă mi-a spus că întir-unul dintre parcurile ei favorite se găsea o alee noroioasă unde creşteau nişte flori delicate şi frumoase. După un timp însă, când a vizitat din nou parcul, i s-a strâns inima când a văzut că cineva pusese asfalt peste aleea aceea şi peste florile acelea minunate. e Dar în anul următor, când se plimba din nou pe la aceeaşi alee, a remarcat că într-o anumită porţiune asfaltul se crăpase şi câţiva boboci firavi îşi iţeau căpşoarele. A fost mişcată să vadă cum „aceste căpşoare delicate ale inţenţiei”, după cum le-a numit ea, erau mai, puternice decât duritatea asfaltului.

— La fel se întâmplă şi cu schimbarea schemelor. Intenţiile noastre firave reprezintă o forţă care, prin eforturi susţinute, poate sparge densitatea şi soliditatea schemelor noastre. Procesul schimbării începe cu un act intenţionat – făcând ceva diferit, ceva care altereggă vechiul obiceie De exemplu, puteţi încerca următorul lucru: aşezaţi cartea aceasta într-un loc, astfel fincât să puteţi citi, dar nu 6 mai ţineţi în mină. S Acum, încrucişaţi-vă mâinile ca de obicei. Vă simţiţi confortabil, nu? Acum; încrucişaţi-vă mâinile invers, aşezând deasupra mina care stă de regulă dedesubt. S Tot aşa vă simţiţi şi când schimbaţi o schemă. La început, pare inconfortabil şi nefamiliar. Dar dacă veţi continua să repetaţi noul obicei, el devine treptat mai confortabil şi mai familiar – mai reprezentativ pentru dvs. e Cuvântul tibetan. pentru „meditaţie” îşi are rădăcinile într-un verb care înseamnă„a

te familiariza cu", spune maestrul Chagdud Tulku. „Ne familiarizăm cu alte moduri de a fi". e Ori de câte ori încercăm să schimbăm un tipar uzual, la început, noul obicei va părea puţin straniu. Dar cu dt ne familiarizăm mai mult cu el – cu dt exersăm mai mult – cu atât pare mai natural.

La fel stau. lucrurile şi cu obiceiurile noastre emoţionale. Prin repetiţie, chiar şi ceea ce de obicei ne agasa poate deveni suportabil. O femeie din Caraibe vorbea despre uraganele care mătură insulele în fiecare an, încă de tind ea era mică. „Nu eşti speriată?", am întrebat-o. „Nu. Se întâmplă atât de des, încât te obişnuieşti", mi-a răspuns ea râzând. „Pur şi simplu închizi toate ferestrele şi îţi spui: «Fie ce-o fi.»".

Atitudinea ei – pregătirea realistă pentru o urgenţă, iar apoi acceptarea inevitabilului – este echivalentă cu un remediu pentru teama caracteristică schemei vulnerabilităţii. Această schemă construieşte treptat percepţia pericolului printr-o exagerare a oricărui indiciu potrivit căruia ar exista o ameninţare, astfel încât, în minte, o mică rafală se transformă într-un uragan. Femeia din insule avea o înţelegere opusă: pericolul real poate apărea, aşa încât fad tot ce poţi ca să te pregăteşti, dar odată ce ai făcut tot ce-ai putut, relaxează-te.

Aşa cum spune zicala: a schimbat ceea ce putea să schimbe, a acceptat ceea ce nu putea să schimbe şi a dat dovadă desufir tientă înţelepciune ca să vadă în ce constă diferenţa. În ce priveşte tiparul vulnerabilităţii, această filosofie oferă un remediu pentru percepţia deformată de lentilele schemei, care ne face să intrăm în panică aproape din orice motiv, inclusiv datorită acelor lucruri care nu pot fi schimbate. Oamenii care au această schemă trebuie să înveţe o lecţie elementară dejnavigaţie: ca să mergi în direcţia în care vrei să mergi, trebuie să găseşti un edulibru între a nu-le împotrivi vântului şi a păstra controlul navei.

Fiecare schemă are astfel de antidoturi, moduri de a gândi, simţi sau acţiona ce contracarează tiparele de inadaptare pe care le perpetuează schema. Putem schimba aceste tipare la toate cele patru niveluri: al gândurilor, al emoţiilor, al reacţiilor şi al relaţiilor.

Cele 84.000 de antidoturi

Ideea aplicării antidoturilor are o istorie lungă: psihologia budistă susţine că putem înfrunta activ şi ne putem schimba tiparele emoţionale de inadaptare – emoţiile noastrechinuitoare, cum este tradus uneori termenul sanscrit. Într-o formufoii budistă clasică se susţine că există 84.000 de emoţii chinuitoare. Dar budismul ne asigură că există, de asemenea, 84.000 de antidoturi!

Una dintre principalele strategii constă în cultivarea unei stări de spirit opuse emoţiei chinuitoare. Principiul de bagă este următorul: o stare mentală pozitivă tinde să suprime emoţia chinuitoare corespunzătoare; unde este una, nu poate fi şi cealaltă în acelaşi moment. Fiecărei emoţii dezagreabile îi corespunde o emoţie pozitivă, una care o poate înlocui într-o manieră sănătoasă. Furia, de exemplu, poate fi atenuată reflectând asupra bunăvoinţei iubitoare, aroganţa, reflectând asupra umilinţei, iar acceptarea oferă un antidot pentru agitaţie, ca şi pentru alte emoţii dezagreabile.

— Budismul măsoară bunăstarea în funcţie de gradul în care mintea noastră este dominată de emoţii chinuitoare sau de emoţii pozitive, care sunt antidoturile primelor. Cultivarea contemplaţiei este un instrument fundamental pentru influenţarea echilibrului dintre stările mentale sănătoase şi cele nesănătoase. Este antidotul universal.

Dalai Lama recomandă, ca alt antidot general pentru nefericire, grija faţă de alţii, manifestată în ciuda propriilor noastre probleme. „Spaţiul conştientizării este îngust, aşa că tristeţea noastră creşte în voie”, spune el. „Dar în clipa în care vă gândiţi să-i ajutaţi e alţii, mintea se deschide, iar

propriii le probleme par mai jyriici/ – L.

I, Din perspectiva psmojpgiel budiste, starea ideală de sănătate mentală este dobândită atuhefcând toate emoţiile chinuitoare sunt înlocuite de cele sănătoase, fapt ce reprezintă o marcă* a progresului spiritual: în acest proces de transformare, contemplaţia este cea care înlocuieşte agăţarea, pe de o parte, şi respingerea, pe de alta, permiţându-ne să primim cu calm şi deschidere tot ce ajunge în conştiinţă.

Din perspectivă budistă, aceste antidoturi nu sunt răspunsuri absolute, ci ele au mai curând o eficienţă relativă, transformând stările negative în stări pozitive. Ceea ce ne poate elibera, de fapt, din captivitatea acestor obiceiuri tenace este capacitatea sporită de înţelegere la care ajungem prin investigare contemplativă. Antidotul suprem este, desigur* libertatea spirituală, deplină – eliberarea Dar chiar şi pentru aceia dintre noi pe care un astfel de obiectiv măreţ îi atrage, rămâne nerezolvată problema de a face faţă durerii aduse în viaţa noastră de emoţiile chinuitoare şi de tiparele noastre emoţionale.

Atâta vreme cât aceste chinuri emoţionale generează suferinţă, este necesară aplicarea antidoturilor. Atât budismul, cât şi terapia schemei folosesc antidoturile pentru a neutraliza tiparele afective de inadaptare. Paşii pe care îi recomandă Dalai Lama pentru aplicarea antidoturilor în cazul emoţiilor chinuitoare sunt remarcabil de asemănători celor care funcţionează în cazul schemelor. Mai întâi, trebuie folosită contemplaţia, pentru a conştientiza deplin şi a ilumina emoţia chinuitoare. Al doilea pas constă în aplicarea unui antidot, o alternativă pozitivă la obiceiul mental al emoţiei chinuitoare.

Aceşti paşi îşi găsesc ecoul în începuturile psihologiei moderne, formulate de William James, unul dintre fondatorii ei americani. El a sesizat foarte limpede că a da curs unui obicei negativ înseamnă de fapt a-l perpetua: „Oricine ştie că panica sporeşte tind zbori cu avionul şi că,

dacă dai cale liberă simptomelor furiei, nu faci decât să intensifici acel sentiment", scria James., >în cazul furiei, e notabil faptul că, prin izbucniri repetate, nu facem decât să ne apropiem de un apogeu al furiei" t

James înţelesese. că pentru schimbarea tiparelor emoţionale, cum ar fi, de pildă, un temperament prea violent, antidotul consta în practicarea deliberată a alternativei mai bune: }, Reniză ga" grimi pasiu? tg-st-ga-moarel Numără până la zece înainte de a-ţi manifesta fura şi că (Tse va" păreartdicojillf

În esenţă-James desena o-strategie asemănătoare acelor principii dih psihologia budistă, care recomandă să acţionăm în mod intenţionat într-o manieră opusă tiparelor negar tive ale minţii. Reţeta lui pentru schimbare era următoarea: „Dacă dorim să învingem tendinţele emoţionale nedorite dip noi, trebuie să parcurgem asiduu şi, în primul rând, cu sânge rece, paşii acestor dispoziţii contrare pe care preferăm să le cultivăm".

Conştientizarea obiceiului

La începutul activităţii mele de terapeut, o altă descoperire de ordin practic în materie de metode pentru schimbarea tiparelor emoţionale a venit de la Moshe Feldenkrais, un pionier în domeniul exerciţiilor fizice. Metoda lui consta în mişcări ale corpului; multe dintre intuiţiile lui strălucite s-au născut din propria sa luptă, dusă pentru a-şi recâştiga controlul asupra propriului corp, după ce paralizase din cauza poliomielitei, Deşi cunoştinţele mele despre metoda lui Feldenkrais, pe care el o numea conştientizarea mişcării, sunt limitate, sistemul său a avut efecte profunde asupra modului în care văd eu administrarea schemelor.

Feldenkrais a spus că modalităţile tipice în care efectuăm diferitele mişcări ale corpului sunt întipărite în cortexul motor> acea parte a creierului care controlează mişcarea. Majoritatea avem câteva obiceiuri de a ne manifesta sau de a ne exprima rezerva care ne limitează

potenţialul sau chiar ne provoacă durere. Feldenkrais credea că oamenii trebuie să iasă din rutina obiceiurilor lor pentru a-şi putea exploata pe deplin potenţialii! Iar aceasta, spunea el, înseamnă că schimbările trebuie să aibă loc la nivelul cortexului motor, astfel încât să se poată forina noi tipare neuro-musculare, care să ne maximizeze şi nu să ne limiteze capacitatea de a ne folosi trupul.

Acest lucru, susţinea Feldenkrais, avea efecte şi asupra altor obiceiuri, inclusiv asupra obiceiurilor emoţionale. El era de părere că schimbările operate la nivelul cortexului motor aduceau schimbări la nivelul condiţionării uzuale, controlate de alte părţi ale creieţului. „Singurul lucru permanent în ce priveşte comportamentul nostru", obişnuia să spună Moshe, „este convingerea noastră că modul nostru de a ne comporta este mereu acelaşi".

Atitudinea sa faţă de schimbarea obiceiurilor era plină de prospeţime şi încurajare: multe lucruri sunt posibile dacă sântim dispuşi să ne depăşim prejudecăţile şi rutinele familiare, pentru ca astfel să avem acces la o gamă mai largă de posibilităţi. Feldenkrais a prevăzut ceea ce neurologia avea să confirme mai târziu: existenţa „plasticităţii neurale", adică faptul că creierul este „plastic", şi continuă să se schimbe pe măsură ce este modelat prin experienţe repetate.

Dar această remodelare a creierului presupune eforturi. Ga şi încercarea de a învăţa să vă încrucişaţi braţele într-un mod diferit, modificarea unui obicei emoţional pare pentru început neobişnuită, tocmai pentru că noul mod de a face lucrurile este atât de nefamiliar sau chiar straniu. Dar dacă repetaţi de foarte multe ori noul obicei, în cele din urmă stranietatea dispare, iar noul obicei începe să vi se pară familiar şi confortabil. i în cazul schimbării obiceiurilor emoţionale, trebuie să depunem mai multe eforturi, deoarece creierul se vede nevoit să depăşească tendinţa puternică de a da curs modelelor mai

bine întipărite şi mai familiare ale vechilor obiceiuri. Cu cât obiceiurile pe care le-am deprins iniţial sunt mai puternic fixate, cu atât e nevoie de mai multe eforturi pentru a le schimba, iar schemele noastre de inadaptare sunt printre cele mai tenace obiceiuri. E nevoie de eforturi susţinute pentru a fixă alternative mai slabe, mai nefamiliare, până când acestea ajung să reprezinte alegerea noastră spontană.

Totuşi, atunci tind oamenii vor să-şi schimbe un obicei, ei se opresc adesea mult prea devreme, nereuşind să depăşească stadiul în care noul obicei pare straniu şi nefamiliar. La început, acesta pare lipsit de naturaleţe, aşa că revenim la obiceiid familiar, care pare mai confortabil, chiar dacă am înţeles că nu mai avem nevoie de el. Acesta este motivul pentru care atât de des rămânem prizonierii obiceiurilor noastre emoţionale”.

Dar dacă, suntem pregătiţi să parcurgem această perioadă nefamiliară, nu doar anticipând-o, ti fiind hotărâţi să perseverăm, putem schimba în cele din urmăspunsul automat al creierului în favoarea obiceiului nou, mai bun. O bună înţelegere a naturii obiceiului ne ajută să ştim la ce să ne aşteptăm.

Schimbârea intenţionată

Feldenkrais a observat că exerciţiul următor se dovedeşte un instrument puternic pentru anihilarea condiţionării noastre obişnuite: începeţi prin a acorda mai multă atenţie uneia dintre activităţile cotidiene mărunte, o activitate pe care o desfăşurăm în mod automat şi nu mai necesită nicio atenţie din partea noastră. Apoi schimbaţi în mod intenţionat secvenţa în uz. Dacă vă spălaţi întotdeauna pe dinţi sau deschideţi uşa dulăpiqrului din baie cu mina dreaptă, încercaţi să faceţi aceste lucruri cu stânga. Dacă mergeţi. la muncă sau la şcoală pe acelaşi traseu în fiecare zi, schimbaţi în mod intenţionat drumul pe care mergeţi, explorând străzi diferite şi teritorii nefamiliare.

— Acest lucru pare simplu, aproape banal. Dar atunci când facem ceva familiar într-un mod nou, atenţia ne este împrospătată. Rutina plictisitoare, automată devine o oportunitate pentru o trezire de mici proporţii. În acest sens, eliberarea de un obicei, oricât de nesemnificativ ar fi, poate aduce o schimbare în percepţia noastră, inspirându-ne o atitudine nouă: vom avea mintea începătorului şi vom privi lucrurile ca şi cum le-am vedea pentru prima dată. Iar această perspectivă nouă ne oferă posibilitatea să facem lucrurile într-un mod diferit.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul obiceiurilor mentale. O atenţie nouă îndreptată asupra obiceiurilor noastre mentale ne asigură un anume grad de libertate faţă de ele. Aşa cum spune un gerontolog pe care îl cunosc, una din cele mai mari probleme pe care le au oamenii când îmbătrânesc este „psihoşcleroza” – cristalizarea atitudinilor!

s, Deşi Feldenkrais a propus strategia pentru schimbarea obiceiurilor acum câteva decenii, unele descoperiri recente din psihologia cognitivă par să-i susţină ideile. Una din cele mai uimitoare descoperiri este cea referitoare la obiceiuri, şa cum am văzut, odată ce creierul ajunge să stăpânească un obicei, întreagul proces al executării sale se derulează-dincolo de zona conştientă. O acţiune devine automată şi inconştientă atunci când acţionăm la fel, în mod repetat, pentru a îndeplini un anumit obiectiv. Odată ce obiceiul este bine stăpânit, este suficient să vedem, să auzim sau să ne gândim în trecere la ceva ca să declanşăm acel obicei şi să derulăm întreaga secvenţă.

În cazul obiceiurilor benigne, cum ar fi prepararea cafelei dedirhineaţăzacest lperuestem regulă, Doar intraţi în bucătărie, iar bienal îi corpul dvs., „ca nişte servitori pricepuţi, vor efectua mişcările necesare-preparârii cafelei, fără să fiţi nievoit să-i acordaţi cea mai mică atenţie, r

Dar când sunt declanşate obiceiurile noastre emoţionale, rezultatele nu sunt întotdeauna atât de benigne. La fel, atunci când este ne furnizat indiciul potrivit – să spunem, un ton aspru al vocii, ca acela pe care îl foloseau părinţii atunci când ne certau”, putem reacţiona disproporţionat fără să stăm pe gânduri, poate cu o replică tăioasă, dar fără să alegem în mod conştient modul în care răsptindem.

Şi cu cât răspundem mai des după vechiul obicei, cu atât schema capătă mai multă forţă. Paradoxal este faptul că; cel mai adesea, nu ne dăm seama că le repetăm. După cum observa călugărul Achan Amaro, obiceiurile nocive se perpetuează „pentru că nu înţelegem tiparul aflat în joc şi ne trezim că urmăm din nou aceeaşi cale”.

Deoarece schemele sunt obiceiuri care operează, în general, dincolo de zona conştientă, adesea ne este greu să le schimbăm. Secretul este că aceste obiceiuri emoţionale sunt demascate şi Belanşate de stimuli care, în cea mai mare parte, sunt înregistraţi automat de către minte.

Fiindcă aceste obiceiuri devin cu atât mai puternice cu cât sunt repetate mai des, tocmai forţa lor este cea care ne determină să le repetăm. Aflaţi sub vraja schemei, nu suntem la curent cu posibilitatea de a alege, în momentul în care dăm din nou curs reacţiei tipice. Schemele elimină posibilitatea alegerii unei modalităţi alternative de a acţiona într-un moment dat. Schemele sunt protejate datorită naturii lor automate, inconştiente: râu ne dăm pe deplin seama că repetăm acelaşi obicei.

(Contemplaţia însă are darul de a ne face să conştientizăm aceasâă repetare nepremeditată, astfel încât să putem alege real modul de a acţiona la un moment dat. Alegând intenţionat să facem ceva diferit; în loc să repetăm acelaşi vechi obicei, începem să slăbim strânsoarea acelui obicei şi să ne eliberăm; VVpoi, T antidotul funcţionează prin conştientizarea acestui proces

ldevenind contemplativi; în vreme c-jnajnţe or-tiâtizarea unui obicei automăt-cu intenţia de a-l schimba este un pas cmriajj-tâta vreme cât obiceiurile noastre emoţionale rămân inconştiente, suntem nopnHnHnşi în faţă, l-Dar odată ce ajungem să înţelegem ce se întâmplă de fapt – „Iar s-a declanşat schema aceea!” – putem face anumiţi paşi pentru a schimba ceea ce urmează să se întâmple. 5

Doi paşi foarte simpli: i

Cercetările efectuate asupra modului în care se pot schimba automatismele felului de a gândi şi a simţi au revelat exact ce paşi trebuie făcuţi. Strategia este simplă: trebuie să schimbăm în mod intenţionat răspunsul pe care îl dăm de îndată ce sesizăm că obiceiul a început să intre în joc. Această strategie recunoaşte faptul că stimulii care declanşează funcţionarea obiceiului au7 ffi-acest stadiu, o forţă de iniţiere a secvenţei automate ce nu poate fi ocolită – este cu mult mai greu de acţionat asupra lor decât asupra răspunsului pe care îl dăm. Dar de îndată ce devenim conştienţi că secvenţa începe să se deruleze, putem iniţia, în mod conştient şi intenţionat, un răspuns diferit, mai constructiv.

Să spunem, de exemplu, că temerile dvs. privind excluderea socială sunt declanşate automat atunci când vă aflaţi în prima zi la o slujbă nouă şi întâlniţi oamenii cu care veţi lucra. Răspunsul automat, condiţionat de schemă se poate traduce în faptul de a vă simţi stânjenit şi neliniştit, de a vă spune că nitiieni nu este interesat să vorbească cu dvs. şi de a sta singur în compartimentul unde se află biroul dvs. Dar dacă vă surprindeţi având din nou aceeaşi reacţie veche, puteţi acţiona pentru a schimba rezultatul adresându-vă unei persoane pe care nu o cunoaşteţi, prezentându-vă şi începând o conversaţie – fădnd toate acestea în ciuda anxietăţii dvs.

Forţa acestei strategii simple a fost demonstrată în experimente care urmăreau schimbarea stereotipurilor negative în Germania, o naţiune în care, de-a lungul

istoriei, stereotipurile religioase şi rasiale au avut consecinţe catastrofale. Un stereotip, desigur. J-Pprerântă un oforei mental Un Stereotip ostil implică de regulă în mod automat dezaprobare faţă de grupul-ţintă, sentimente dezagreabile asociate cu predispoziţia de a acţiona cu ostilitate.

1 Psihologii germani le-au recomandat oamenilor să încerce să schimbe un stereotip anume printr-un refuz intenţionat 4 e a aspirtpdg ca de obicei. De exemplu, pentru a schimba stereotipul negativ de gândire referitor la cei în vârstă, voluntarii au luat hotărârea de a acţiona în felul următor: „Ori de câte ori voi vedea o persoană în vârstă, îmi voi spune: Nu gândi stereotip!”

fi După numai câteva săptămâni de eforturi, atitudinea lor, lanterior ostilă, a «suferit modificări. uluitoare: vederea unei persoane în vârstă nu mai declanşa în mod automat şentimente negative. De unde înainte ar fi evitat probabil contactul cu oamenii în vârstă, acum se simţeau mai liberi să discute cu ei în mod prietenos. O intervenţie conştientă efectuată asupra unui obicei automat i-a eliberat din rutina mentală.

O strategie similară este folosită cu succe de ani de zile de către membrii asociaţiei Alcoolicilor Anonimi cu scopul de a evita să se întoarcă la vechiul obicei de a bea. Ori de câte ori sunt tentaţi să bea, ei îşi schimbă în mod intenţionat vechea reacţie: îşi sună un prieten din asociaţie şi stă de vorbă cu el în loc să bea. Folosim aceeaşi strategie, într-un mod mult mai comun, atunci când ţinem o dietă şi vrem să comandăm desert la restaurant, dar apoi sesizăm impulsul pe care îl avem şi comandăm, în schimb, fructe. În toate aceste situaţii, vechiul obicei a fost dezvăluit în momentul în care urma să intre din nou în funcţiune. După care a fost formulat un răspuns nou, mai bun.

Să luăm exemplul lui Miriam, una dintre pacientele mele; care a folosit această strategie pentru a-şi modifica

reacţia neputincioasă provocată de plecările soţului, reacţie dictată de schema vulnerabilităţii. Ori de câte ori el era nevoit să plece în călătorie de afaceri, lucru care se întâmpla destul de frecvent, ea era obsedată de teama că, lui i se va întâmpla ceva îngrozitor. În prima etapă, ea a folosit contemplaţia pentru a pune o distanţă utilă între percepţia ei şi sentimentele ei agitate. Fusese capabilă, să sesizeze pentru a suta oară momentul în care începea să parcurgă aceeaşi rutină familiară, urâfel de blocaj mental: urmărind din nou acelaşi scenariu teribil al dezastrului care i se întâmpla soţului ei> mai ales atunci când el întârzia să telefoneze, ceea ce se întâmpla destul de des în drumurile sale. Aceste temeri o făceau să izbucnească cu furie ori de dte ori el întârzia să o sune. – …

Contemplând momentul, ea a fost în stare să se detaşeze şi să se întrebe: „Vreau ca acest scenariu să devină real?” Această întrebare i-a dat ocazia să-şi răspundă: „Nu” – după care a renunţat la obicei. Deschizându-şi mintea, avut la dispoziţie posibilitatea de a alege. În loc să se mai răstească la el, l-a întrebat cu calm de ce o sună atât de târziu şi l-a rugat să fie mai grijuliu cu următorul telefon.

Aceasta este o strategie simplă cu efecte semnificative. Pentru a schimba orice obicei inconştient, inclusiv schemele, pot fi făcuţi doi paşi:

1.1 Să conştientizăm faptul că obiceiul a fost declanşat.

51 Să facem în mod intenţionat ceva pentru a schimba reacf-ţi-a tipică.

Ce schimbări apar în psihoterapie

Această strategie simplă oferă poate cel mai puternic punct de sprijin pentru slăbirea forţei pe care schemele de inadaptare o au în viaţa noastră. Să luăm în continuare formula sumbră ce rezumă schema dominantă a unui pacient pe care psihologul Lester Luborsky l-a numit dl Howard:

Vreau de la celălalt intimitate şi afecţiune.

— I Mă jaştept ca celălalt să refuze să-mi dea intimitate şi afec7 ţiune.

Reacţionez simţindu-mă-respins, devenihd furios şi excej siv de ăhxios şi" aruncând vina pânine.

DI Howard a fost unul dintre nenumăraţii pacienţi ale căror scheme au fost analizate de echipa de cercetare, a. lui Luborsky. Pe măsură ce terapia domnului Howard şi a altor pacienţi a avansat, Luborsky a semnalat cu precizie schimbările survenite în schemele lor.

Atunci tind terapia a fost încununată de succes, la fiecare persoană s-au manifestat două schimbări: constrângerea exertitată de schemă asupra vieţii lor a scăzut, iar scenariul a schimbat în bine răspunsul tipic. În cazul domnului Howard, efectele terapiei s-au tradus în faptul că a devenit mult mai capabil să aibă relaţii satisfăcătoare. În locul vechii respingeri asociate cu sentimente de tristeţe şi învinuire, de altfel, singurele lucruri la care se aştepta înainte de la o relaţie, el a început să primească intimitate şi afecţiune din partea partenerei.

Lucrurile au început să meargă mai bine. Dar, la fel ca în cazul domnului Howard, ceea ce nu s-a schimbat pentru pacienţi a fostdorinţa sau nevoia lor elementară, care avea o importanţă atât de mare pentru ei. Ceea ce se îmbunătăţise erau propriile reacţii şi răspunsurile primite de la ceilalţi. Pentru dl Howard, mare parte din energia emoţională era centrată asupra nevoii lui de intimitate şi de afecţiune, însă acum învăţase cum să-şi satisfacă această nevoie: stăpânea un, mod nou de a reacţiona la vechile gânduri şi sentimente.

Ingredientul secret în această transformare era conştientizarea. Deoarece terapia îl ajutase pe dl Howard să se familii rizeze cu schema lui, el a început să fie mai abil în recunoaşterea semnelor care indicau activarea schemei într-o relaţie. A fost capabil să înţeleagă, de

exemplu, că lentilele deformante prin care privea lucrurile îl făceau să interpreteze greşit ceea ce îi spunea cineva; el credea că era vorba de respingere şi rel zervă atunci când nu era cazul. A putut chiar să vadă partea amuzantă a acestui lucru: „Iar gândesc ca mai înainte!” Iar acest lucru i-a permis să spargă lanţul obiceiurilor.

Pe scurt, conştientizându-ne schemele, putem căpăta sprijin pentru a schimba scenariul. TTemerile şi dorinţele elementare care declanşează atacul f-hernei nu se schimbă cu uşujintă, sau nu se schimbă deloc, dar reacţiile şi răspunsurile noastre se pot schimba – n acest fel, reacţiile provocate de schemele noastre pot duce la rezultate mai bune.

Stoparea obiceiului – şi schimbarea lui

Primul pas către schimbarea obiceiurilor este conştientizarea acestor tipare invizibile. Pacientul meu Jack trecuse printr-un divorţ dureros, în care problema pricipală fusese custodia celor trei fete ale şale. Aranjamentul la care s-a ajuns, de custodie împărţită, îi dădea dreptul să le vadă doar, la sfârşitul săptămânii. Noua relaţie cu fetele sale îi declanşa schema imposibilităţii de a fi iubit; aşadar, el începuse să se îndoiască de faptul că fiicele sale îl mai iubeau.

În schimb, această situaţie l-a făcut pe Jake să se grăbească să le îndeplinească orice dorinţă sau capriciu. A ignorat limitele pe care le apărase înainte de divorţ; Dacă înainte, de exemplu, nu le lăsa să mănânce prea mult dulce, acum, în zilele petrecute la el acasă, le lăsa să mănânce oricâte dulciuri voiau şi să bea oricâte sucuri. Atunci când una dintre feste, îl suna sări întrebe dacă putea să-şi cheme o prietenă să rămână la ea peste noapte sau dacă putea să meargă la un film, el spunea imediat; Da, draga mea” – chiar dacă simţea că astfel timpul pe care putea să-l petreacă cu ele îi era furat.

5 Atunci când Jake şi-a dat seama că acea schemă îl determina să cedeze prea uşor, s-a hotărât să schimbe

tiparul. Pe lângă contemplaţie, el şi-a făcut o scurtă notiţă pe un bileţel, pe care l-a aşezat lângă telefon: „Opreşte-te, gândeşte-te, discută, apoi hotărăşte”. Această simplă notiţă l-a ajutat să se elibereze de tiparului 7 unei aprobări imediate şi să dea răspunsuri părinteşti mai bine cântărite.

Un avertisment oportun

Uneori, pacienţii îşi fac anumite notiţe sau afişează avertismente, precum Jake, pentru ca atunci când îşi dau seama că se află sub dominaţia unei scheme să-şi amintească mai uşor să procedeze în mod diferit. Miriam, o altă pacientă a mea, a folosit această tehnică atunci tind a încercat să stabilească nişte limite pentru mama ei egoistă şi infantilă. Mama ei avea obiceiul să formuleze constant pretenţii şi să ignore dorinţele şi nevoile lui Miriam. Acum, Miriam se confrunta cu un moment dificil: urma să aibă un copil, iar ultimul lucru pe care şi-l dorea era ca mama ei să fie prin preajmă în primele săptămâni. Mama ei; desigur, presupunea că prezenţa ei va fi binevenită. Miriâm ştia că trebuie să-şi sune mama şi să-i spună că ea şi soţul ei doreau să fie un timp singuri cu copilaşul, până ce erau dispuşi să primească vizitatori, inclusiv pe bunicii micuţului.

Miriam, antitipând că mama ei, ca de obicei, va pune pe primul loc propriile dorinţe şi va pretinde ca lucrurile să se facă aşa cum vrea ea, ştia că nu va fi o convorbire plăcută. Deja se simţea vulnerabilă din cauza sarcinii, aşa că şi-a făcut curai să-şi une mama şi să îndure inevitabilele comentarii şi plângeri, care urinau să o facă să se simtă vinovată. S-a încurajat, amintindu-şi că trebuie să se confrunte cu gândurile asociate schemei. Acestea se manifestaseră pe parcursul terapiei, iar ea le notase într-un carnet. A aşezat acea pagină în faţa ei, astfel încât să poată consulta avertismentele în timpul convorbirii Odată ce convorbirea a început şi nemulţumirile au început să curgă, Miriam şi-a dat seama că avea de ales între trei reacţii să se înfurie, să se simtă vinovată sau să rămână

neutră.

S-a uitat în carnetul ei şi a citit: „Nu vrei nimic de la ea. Nu te simţi vinovată. Aminteşte-ţi de nevoile tale/ Aceste avertismente au ajutat-o să rămână neutră şi să-şi păstreze hotărârea în ciuda pretenţiilor mamei ei.

Aşa că atunci când mama ei a spus, cu cea mai acuzatoare voce: „Dar *trebuie* să-mi văd nepotul imediat ce se naşte!”, Miriam a fost capabilă să-şi susţină decizia. I-a spus mamei ei că dorea ca numai soţul ei să fie de faţă la naştere şi că aveau nevoie să stea câteva săptămâni cu copilul înainte ca mama ei să vină în vizită.

Antidoturile acţiunii

Exerciţiul prin care este pus în practică opusul tendinţei datorate unei scheme este un antidot puternic. Pacientul meu Jake se simţea foarte deprimat. Avea o mulţime de probleme emoţionale, iar prietena lui îşi pierduse răbdarea cu el şi se înfuria. Şi ea avea unele dificultăţi şi nu se mai simţea în stare să-l susţină şi pe el. Toate aceasta l-au făcut pe Jake să se simtă copleşit: pe lângă faptul că era trist, avea sentimentul că în acea relaţie nu avea dreptul să aibă astfel de sentimente – că nu trebuia „să fie o problemă”.

Acesta era, de fapt, mesajul pe care îl primise când era mic. Mama lui avea destule pe cap: nu voia să-i mai facă şi el probleme. Aşa că se presupunea că el nu are probleme, şi astfel îşi ţinea *pentru a*\ toate temerile. De fapt, mesajul pe care îl, primise era următorul: „Poţi face parte din familia asta doar dacă nu ai nicio nevoie”. În copilărie, fusese acceptat în anumite condiţii: pentru că nu părea să aibă probleme.

Atunci când Jake a înţeles care era adevărul despre suferinţape care o trăia, a plâns o vreme. Dar după ce lacrimile nu i-au mai curs şi chipul i s-a relaxat, a spus: „Aşadar, am încercat în mod intenţionat să fiu o problemă în ultima vreme. Dacă cineva îmi va oferi ceva, chiar dacă va fi vorba doar de o propunere făcută din politeţe şi chiar

dacă nu mă interesează foarte tare, voi spune da!”

Apoi, în timp ce râdeam amândoi de afirmaţia lui, apreciindu-i imaginaţia în materie de aplicare a antidoturilor acţiunii, l-am întrebat dacă dorea să-i notez pe un bilet data următoarei şedinţe.

La început a spus: „Nu-i nevoie, o să ţin minte”. Apoi s-a oprit şi mi-a spus: „Da, vreau. De fapt, chiar pe două!”

Recomandarea unei întreruperi în funcţionarea. tiparului

O recomandare privind simptomele schemei constă tocmai în găsirea unor noi modalităţi de a face lucrurile. Sigur că vechiul obicei, tiparul schemei – răspunsul automat al creierului atunci când schema este declanşată – va avea multă putere. Schimbarea tiparelor presupune intenţie şi efort – noua reacţie trebuie repetată şi exersată iar şi iar, dacă dorim ca răspunsul cel nou şi bun să schimbe cu adevărat lucrurile atunci când aceasta într-adevăr contează, în momentul în care schema este activată.

v la început, noul răspuns vă părea, bineînţeles, ciudat şi nefamiliar. Acesta este un motiv în plus pentru care răspunsul trebuie să fie programat şi repetat în mod riguros.

La un seminar despre anihilarea tiparelor schemei, două femei au vorbit despre obiceiurile pe care voiau să le schimbe, Am lucrat cu toţii pentru a le ajuta să găsească strategii valabile pentru eradicarea acelor obiceiuri.

O femeie a spus: „Sunt o perfecţionistă, am primit mesajul acesta de la tatăl meu. El era extrem de critic faţă de oricine. La slujbă, sunt manager şi ori de dte ori văd că munca oamenilor nu este eficientă, devin nerăbdătoare şi iritată. Cel mai rău e că la fel mă port şi pe stradă. Dacă atunci când mă grăbesc să iau metroul îmi stă în drum cineva, mă gândesc: „Ce idiot!” Dacă un taximetrist o ia pe o stradă care se dovedeşte blocată de trafic, mă înfurii. Am sentimentul că oamenii fac tâmpenii în modmtenţionat,

penby a mă frustra. Sunt furioasă tot timpule foarte neplăcut”.

Pe măsură ce stătea de vorbă, ea a început să facă diferenţa între momentele în care standardele înalte îi erau utile – la muncă, atunci când le putea. da oamenilor sfaturi care să-i ajute în activitatea lor – şi momentele în care erau inutile, făcând-o să se supere din cauza unor dificultăţi inevitabile. I-am propus două antidoturi: să observe momentele în care începea să se înfurie, să fie iritată şi să analizeze ce gândea în acele momente, acordându-le oamenilor prezumţia de nevinovăţie. Poate că bărbatul acela care îi stătea în drum la intrarea de la metrou avea propriile sale motive; intenţia lui nu era aceea de a-i strica ei ziua. Poate că şoferul de taxi nu avea de unde să ştie că după colţ îl aştepta o asemenea aglomeraţie.

Cealaltă femeie avea o problemă cu subjugarea. „Seara trecută am ieşit în oraş cu prietenul meu”> a spus ea. „Toată săptămâna aşteptasem să merg cu el la o discotecă; să dansăm. În schimb, el m-a dus la o cafenea, unde cineva cânta la chitară”. Muzica era mizerabilă şi pentru mine seara a fost îngrozitoare. Dar n-am spus nimic – doar m-am înfuriat în tăcere.

Aşa a fost de când mă ştiu”, a adăugat ea. „A început cu fratele meu mai mare, practic, elm-a crescut. Aveam obiceiul să fac tot ce spunea el. Acum, în adâncul sufletului, am sentimentul că pur şi simplu nu pot să fac ce vreau – 1 trebuie să am permisiunea cuiva. Voiam să plec din cafeneaua aceea şi să merg la discotecă, cu sau fără prietenul meu. Dar sunt prea bine crescută ca să fac ceva urât”.

În cazul ei, sfatul grupului a fost unanim şi imediat. Glumind, ei au spus: „Fă ceva urât”.

Cu alte cuvinte, în cazul ei, ca şi în cazul lui Jake, recbmandarea era să-şi exprime propriile dorinţe. Antidotul pentru subjugarea ei era să fie „obraznică” –

după cum glumiseră cei din grup, să exerseze exprimarea propriilor dorinţe ori de dte ori îşi dădea seama că făcea din nou ceva ce nu dorea să facă, să spună răspicat ce părere avea despre un anumit fapt şi ce dorea ea să facă de fapt. Bineînţeles că această îndrăzneală trebuia compensată de respectul pentru ceilalţi – grupul* nu îi acorda dreptul de a trece peste dorinţele celorlalţi. „i

Am subliniat că aceste în condiţiile în care efortul este intenţionat. FM* nyf feţi noul răspunsjn minte sau să îl repetaţi cu cineva înainte de a. vă afla în „situaţia să-l înrerraji (Fe parcursul acestui proces, putem folosi contemplaţia pentru a rămâne calmi şi lucizi, astfel încât să putem pune în practică noul comportament. Oricare ar fi antidotul acţiunii, la început el va părea inconfortabil şi nefamiliar. Dar dacă, în loc să ne lăsăm descurajaţi de acest disconfort iniţial, putem contempla acele sentimente fără a le judeca, avem mai multe şanse să ne însuşim noul comportamenti

Depistarea indiciilor subtile

Atunci tind vrem să schimbăm automatismele schemelor, contemplaţia acţionează ca un radar extrem de important, alert! ndu-ne şi comunicându-ne faptul că o schemă a fost activată. Acest lucru deschide noi posibilităţi de a schimba modul în care ne comportăm.

Această contemplaţie subtilă a funcţionat în cazul lui Lauren, una dintre pacientele mele, la ea schema privaţiunii având două tăişuri: pe de o parte, era extrem de atentă şi blândă, sesizând când cineva avea nevoie de compasiune. Această atitudine reflecta calităţile pozitive ale schemei privaţiunii. Dar atunci când această predispoziţie este dominantă, ea poate deveni un tipar de inadaptare, o tendinţă exagerată de a acorda îngrijire.

Ea mira spus: „Îmi cunosc bine limitele şi ştiu că pot renunţafoartejjişor la ceva de care am nevoie pentru a satisfy cerinţele şi dorinţele presante ale altora. Plănuiam să stabilesc o zf în care să discut cu partenerul meu de

afaceri – realizăm împreună pagini web – despre un proiect major, al cănii termen-limită se apropia. Am hotărât să ne întâlnim într-o duminică, aşa încât să nu fim deranjaţi de apeluri telefonice.

Cu câteva zile înainte, îi spusesem unei prietene că eu şi partenerul ipeu ne vom consulta cu ea în ce privea ideile ei despre web design. Auzise că, în urma unei fuziuni a firmei la care lucra cu o altă firmă, era posibil ca postul ei să fie disponibilizat, aşa că era puţin disperată şi încerca să câştige nişte bani de pe urma unor proiecte proprii.

Apoi, cu o seară înainte de întâlnirea pe care o programasem cu partenerul meu. de afaceri, am primit un mesaj de la ea, în care îmi spunea că ar dori să aibă un prânz de afaceri cu noi – părăsea oraşul în ziua următoare şi dorea foarte mult să ne întâlnim înainte de călătoria ei. Reacţia mea la mesajul <ei a fost aceea, că voiam să o ajut, dar încercam să păstrez ziua aceea, pentru a mă concentra asupra propriului meu proiect. Aşa că i-am trimis următorul mesaj: „Putem să nu stabilim încă o oră fixă pentru prânz? Partenehil meu tocmai s-a întors dintr-o călătorie mai lungă şi suntem presaţi de un termen-limită. Dar poate că vom putea duce la capăt mai repede ceea ce avem de făcut şi să ne întâlnim şi cu tine”.

Lauren a spus: „M-am simţit puţin vinovată când am trimis mesajul acela. Într-un fel, aveam sentimentul că trebuie să mă scuz pentru că nu puteam să-mi fac timp pentru ea chiar atunci, ţinând cont că aveam propriile priorităţi şi nevoi. Pe lângă toate acestea, mă enervasem că eram nevoită să-mi rezolv propriile treburi în grabă ca să mă pot ocupa de ale ei/ Pentru Lauren, acele gânduri şi sentimente difuze erau un indiciu subtil că schema privaţiunii şi cea a subjugării erau active. Indiciul ajost confirmat mai tiâziu în aceeaşi noapte, când pe la ora 3 iera încă trează. „M-am trezit că mă tot gândeam la mesajul acela. Dintr-un motiv anume, nu eram mulţumită. Am depistat un resentiment tăcut, care apăruse în mintea

mea, la gândul că era posibil ca prietena mea să sune pentru prânz exact când noi ne-am fi aflat în miezul lucrurilor. Eram confuză: de ce nu simţeam simpatie pentru problema ei? De ce eram iritată?” – *

Din moment ce oricum nu putea dormi, Lauren s-a sculat şi a exersat puţin în dormitorul ei, meditând asupra mersului şi conştientizându-şi agitaţia şi nervozitatea. „Apoi mi-am dat seama brusc: când îi scrisesem să nu stabilim încă ceva fix pentru prânz, lăsasem la o parte propriile mele limite, creasem posibilitatea ca nevoile ei să devină prioritare”.

Aşa că Lauren şi-a accesat contul de poştă electronică şi a descoperit că prietena ei nu citise încă mesajul. L: a şters, nelăsând în exispensie posibilitatea de a lua prânzul împreună, în schimb, a scris: „Ar fi minunat să ne *vedem*, dar nu suntem disponibili decât spre sfârşitul după-amiezii sau spre seară, depinde cât de devreme vom încheia ce avem ţie făcut”.

Lauren mi-a spus: „De îndată ce am trimis noul mesaj, m-am simţit uşurată. Graniţele mele erau intacte şi formulasem clar că voi fi disponibilă să o ajut, dar numai atunci când voi putea. M-am simţit împăcată. Mă răsucisem ore întregi pe toate părţile, dar după ce am trimis mesajul acela, am adormit imediat”. J /

Lauren depistase schemele privaţiunii şi subjugării atunci când acestea erau în acţiune şi a luat o măsură pozitivă, adaptându-şi răspunsul Restabilirea granipţi. or Hp rare avpa nprr>îefr fost o schimbare majoră, care a contracarat obiceiul ei de a-şi ignora propriile nevoi pentru a satisface dorinţele altora. Lauren acţionase bine de data aceasta, comunicând limpede ce putea face şi recupennd graniţa încălcată de posibilitatea lăsată în suspensie aprinzului.

Capacitatea ei de a interpreta indiciile subtile care semnalau faptul că schemele au fost activate din nou a făcut posibilă această schimbare.

Capacitatea noastră de a acţiona asupra celor mai elementare obiceiuri emoţionale stă mărturie pentru faptul remarcabil că putem reeduca creierul emoţionali-Gandhi a spus odată: Qâyfăreţia noastră, ca oameni, nu stă în faptul că putem schimba lumea… ci că ne putem schimba pe noi înşine.

DACĂ VREŢI SĂ APLICAŢI CEI DOI PAŞI NECESARI PENTRU SCHIMBAREA SCHEMEI

Investigaţi tiparul schemei pentru a identifica elementele-cheie, astfel încât să vă fie mai uşor să depistaţi din timp atacul unei scheme. Acesta este începutul procesului în doi paşi pentru schimbare. Analiza tiparelor schemei completează efectele contemplaţiei. Ea vă poate ajuta să recunoaşteţi avertismentele timpurii, care semnalează că o schemă a fost activată. Acest lucru înseamnă că aveţi ocazia să schimbaţi ceva – să schimbaţi rezultatul.

Apoi, luând în considerare automatismele de gândirtiţ emoţionale şi comportamentale, gândiţi-vă în ce fel puteţi eţiona pentru a le modifica – găsiţi un antidot sau, mai bine, găsiţi mai multe opţiuni noi, dintre care vă puteţi alege.

Pe scurt, ori de câte ori sesizaţi că o schemă a fost declanşată, intraţi în stare de contemplaţie şi experimentaţi un antidot:

1. De îndată ce depistaţi un atac al schemei, găsiţi în mod intenţionat măcar un răspuns pozitiv care să blocheze o parte a tiparului uzual.

2 înfruntaţi gândurile automate. Verificaţi adevărul lor: aţi luat în considerare toate informaţiile disponibile? Ignoraţi sau minimalizaţi ceva care pune la îndoială validitatea acelor presupuneri? Vă amintiţi de ocazii în care astfel de idei s-au dovedit nefondate? Sau, dacă puteţi, întrebaţi & altă persoană, ale cărei păreri le preţuiţi, dacă perspectiva” dvs. este realistă. –”…

Faceţi anumiţi paşi pentru a remedia o stare de spirit

neplăcută Tlrâloc să vă lăsaţi (Son-inal de ea. Încercaţi să adoptaţi o atitudine contemplativă, observând ce sentimente trăiţi, în loc să vă lăsaţi purtat de ele. Puteţi ieşi din starea dezagreabilă dacă faceţi o scurtă plimbare sau dacă luaţi o pauzăţtncercaţi să vă detaşaţi, respirând adânc sau meditând în linişte asupra respiraţiei, chiar şi pentru câteva momente-**; /

4. Faceţi ceva constructiv/care schimbă se Wnânuvschimei în bine – aşa ciyn, de exemplu, Lauren a modifica t-mesajul transmis. Fiţi dinamic şi căutaţi modalităţi pozitive de răspuns care să contracareze vechile obiceiuri induse de schemă.

5. Exersaţi cu orice ocazie formularea unui răspuns pozitiv.

w Ori de câte ori vă găsiţi în miezul sau la începutul unui atac al schemei, faceţi o schimbare pozitivă în gândurilş, emoţiile sau reacţiile dvs., m

1

z –, *r*!



Modelarea emoţiilor

„” i într-o seară, îngrijeam un bebeluş de 6 luni, pe care-l dureau gingiile din cauza dinţişorilor care urmau să-i iasă. Micuţa era indispusă, obosită şi se zvârcolea din cauza disconfortului provocat de apariţia dinţilor Apoi, pe neaşteptate, a scos un ţipăt puternic. În primă – clipă am fost nedumerită-i>pentru că au ştiam exacti» dorea. Apoi, încercând să înţeleg în ce fel se simţea şi pentru că mi-era foarte dragă, am întrebat-o cu afecţiune ce încerca să-mi comunice. 5-a liniştit imediat şi, cu o privire serioasă, a început să-şi enumere nemulţumirile, una după alta, într-o gângureală foarte articulată, ştiind că, într-un fel, voi înţelege. e Empatia creată între noi a fost cea care i-a permis să dea glas cu calm acelor lucruri pe care, cu

câteva momente mai devreme, simţise nevoia să le strigemgatyâface pe bebeluşisă-se simtă în siguranţă. În aşa fel încât să se poată exprima. Acesta este un mesblând, pe care ni-l transmitem unii altoraori de fţte ori ne pasă suficient de mult ca să îi a & n-ă-elqilaitreplină ătpnpgretnpatia este un refl ptf Atenţia aceasta-plină de iafecţiune este" uh-dar pe care ni-l p, utem oferi şi nouă înşine, în acele momente în care ne zvârcotim chinuiţi de disconfortul unei scheme. S Putem să ne îndreptăm atenţia către noi înşine şi să ne întrebăm cu înţelegere şi. căldură: „De ce ălavea nevoie acum?" La urma urmei, dincolo de schemele care induc obiceiurile emoţionale se găsesc sentimente fragile, care au nevoie de atenţie şi compasiune. e Dincolo deiwaposibilitatea de a fi iubit şi de privaţiune se aflăim ocean de<jffetetevrofundă; dincolc Tde-neîncrederii şi subjugare mocneşti furia-încolo de vulnerabilitate-exclu. dere socială şi abandon se ascund-„teamă>îndoiala *de sine* angoasantă generează perfecţionism şi eşec. Iar în miezul îndreptăţirii se ascunde adesea ruşinea".

par obiceiurile induse de schemele noastre – strategiile pe care am învăţat să le folosim ca să contracarăm aceste sentimente – au tendinţa să ne izoleze de emoţiile intense, care sunt îngropate în profunzime. Contemplaţia ne oferă o cale de a le dezgropa, de in piarţ cu emoţiile brute de care schemele ne protejează".

Evitarea schemei

Pentru început, trebuie să depăşim tendinţa naturală de a evita sentimentele dureroase, care sunt asociate" schemei Schemele sunt alunecoase: minţea Mmelinălrrmod natural Ta evite să acorde prea multă atenţie acestor zone de turbulenţă dâvă. /Evitarea prin scheme este tendinţa de a refuza să abordăin Fron tal aceste obiceiuri emoţional-e*

[Emoţiile puternice sunt mesaje Transmise de inconştient. Înţelegerea motivului pentru care o emoţie

este atât de intensă furnizează adesea informaţii importante despre psihicul nostru. Mulţi oameni sunt de părere că e mai simplu să mi-ai astfel de sentimente neplăcute şi să le respingi de îndată ce apar, O ăstfel de atitudine amână înfruntarea cu ceea ce se petrece de fapt în noi.ţ

— (posibil ca cineva care a dezvoltat schema abandonului, de exemplu, să aibă-tendinţa de a se îndepărta atunci tind 6 relaţie-devine-piea-apropiată, schema manifestându-se prin jfiiriduri-preet Hri: Dar este impottant să nu Tăsi-i-g-i gă.

nu-i permite schemei să acţioneze din nou.

Dacă ne înfruntăm teama, în loc să o îndepărtăm dintr-un reflex dictat de schemă sau să ne retragem, putem investiga mai în profunzime ce se întâmplă: Ijpacă îmi conştientizez sentimentul de vulnerabilitate în faptfaptului că aş putea fi părăsit, poate că voi fi capabil să văd acest lucru mai curând ca pe o sumă de convingeri şi reacţii emoţionale, care nu sunt întotdeauna în mod necesar adevărate. *

E posibil să gândiţi: „De ce m-ajjoeosi? De ce să abordez subiectul, odată ce există o posibilitate) j: hiar şi redusă, de-a suferi?”

I, Dar şansa de a supune la test şi de a se confrunta cu această presupunere depinde de capacitatea noastră de a suporta sentimentele dureroase asociate ei. Doar după ce am înfruntat aceste sentimente putem merge mai departe şi putem verifica adevărul acelor presupuneri chiar în viaţa de zi cu zi – având o relaţie sinceră cu cineva, de exemplu, pentru a verifica dacă într-adevăr are loc mult temutul abandon.

Pacienţii întreabă uneori: „Dar dacă nu ştiu că de fapt evit un anumit sentiment?” O cale de a face o investigaţie este aceea de a întreba: „Sunt sincer cu mine însumi?” Contemplaţia este o introspecţie sinceră şi ne ajută să-vedem lucrurile aşa cum sunt de fapt.

„În viaţă, apar tot timpul probleme „de tot felul”, spune Jon Kabat-Zinn. „Provocarea este să le abordăm cu interes şi curiozitate, în spirit contemplativ. Asta înseamnă să ne întrebăm: «Ce este acest gând, acest sentiment, această dilemă? Cum le voi depăşi?» Sau chiar să ne întrebăm: «Sunt dispus să înfrunt aceste lucruri, sau măcar să le recunosc?»„ v

O astfel de investigaţie poate aduce gândurile la nivelul sentimentelor. Atunci tind reflectăm asupra lor în stare de contemplaţie, ele devin mai accesibile înţelegerii cu ajutorul experienţelor.

Deoarece în contemplaţie atenţia noastră este dublată de acceptare, avem posibilitatea să pătrundem în regiunea, altfel interzisă, a emoţiilor dureroase, regiune ascunsă în sp-ele unei scheme. Contemplarea sentimentelor noastre ne permite să intrăm în acea regiune interzisă, să ajungem la sursa rhoţională a săneliberăm-astfel-sentimentele înmagazinate

Antidotul

1„*f*: * – Contemplaţia reprezintă un antidot eficient pentru evitarea schemei. De exemplu, Miriam, una dintre pacientele mele, avea o relaţie deplorabilă cu mama ei, fiindcă avea sentimentul că aceasta o critică şi, în plus, se simţea responsabilă în mod exagerat ne feiyârea magiei ei/povară pe care o suporta greu. ta o şedinţă. Miriam s-a enervat destul de tare din cauza relaţiei lor: „Mama mea suferă atât de mult”, a spus ea, copleşită de sentimentul propriei vinovăţii.

„E posibil ca mama ta să sufere mai puţin decât crezi, şi doar să se plângă mai mult?”, am întrebat.

„Da”, a spus Minam, „Dar eu iau *foarte* în serios plângerile ei”. x

„De ce crezi că mama ta se plânge atât de mult?”

„Ca să mă ţină aproape”, a spus Minam.

Răspunsul ei m-a surprins. „Aproape?”

După un moment de tăcere, Miriam a reformulat:

„Acesta e modul. ei de a mă domina”.

„Pare o interpretare corectă”, am spus. „Dar crezi că mama ta te cunoaşte într-adevăr?”:

Întrebarea a atins o zonă sensibilă. Miriam a simţit că se înfurie: „Nu, nu mă cunoaşte. E foarte bine spus”. Răspunsul ei energic semnala ivirea unei scheme.

Odată discuţia ajunsă în acest punct, Miriam a încercat să schimbe subiectul, să vorbească despre altceva. Am readus-o 1? subiectul iniţial şi la sentimentele pe care încerca să le evite. Am întrebat ce părere avea despre ceea ce spusese: anume că mama ei nu o cunoştea aşa cum este de fapt.

După o pauză lungă în tăcere, ea a spus: „Mă simt tristă, foarte tristă”. În ochi i-au apărut lacrimile.

„Ştiu cât de mult te întristează lucrul ăsta”, i-am spus. „Te simţi în stare să cercetezi tristeţea aceasta şi motivul ei? Poţi să plângi, dacă simţi nevoia să o faci. Priveşte fără rezerve sentimentele pe care le ai, fără să le respingi”.

[Aceasta este o tactică de aplicare a contemplaţiei în situaţia în care o schemă este activată: luăm contact ai sentimentele/ cu gâadurile şi *cu* scenariul rare duce la1 ele. Acesteontact contracarează rezistenta cu care ne împotrivimirăiriv-acftirie sentimenteluneori, cel mai greu lucru când avem de-a face cu o schemă este să depăşim rezistenţa pe care o manifestăm faţă de sentimente. Deoarece aceste obiceiuri emoţionale adăpostesc sau camuflează astfel ge sentimente insuportabile, ne este greu să ne concentrăm asupra lor. Mintea încearcă să he… ademenească spre ceva mai puţin dezagreabil. Iniţial, Miriam putsi simplu: a-ocolit tristeţea. jag-care i-o trezea faptul că – mama ei. O cunoştea, atâlde-puţinr şi a himhat imediaţ-subiectul, evitând tristeţea. – *X*:

Adesea, atunci când începem să ne concentrăm asupra unei scheme, atenţia noastră este abătută în altă parte. Ca şi

Miriam, suntem distraşi de alte gânduri – de orice altceva. Astfel putem să ne îndepărtăm de durere. Ceea ce facem este echivalent cu a ne ridica în picioare în mijlocul unei meditaţii pentru că ne dor genunchii. Ne îndreptăm imediat atenţia în altă parte pentru a evita suferinţa.

Contemplaţia contracarează strategia de evitare indusă de schemă pentru că, ne ajută să ne concentrăm atenţia asupra sentimentelor, chiar dacă ele sunt greu de suportat. Astfel putem lăsa emoţiile să-şi urmeze cursul în loc să le evităm înainte ca măcar să fi intrat realmente în contact cu ele.

Încărcătura emoţională a schemelor

„Vecinul meu mă scoate din sărite exact la fel ca mama mea”, mi s-a plâns altă dată Miriam. „E mereu critic, mereu transmite o energie negativă. După ce dau ochii cu el, zile întregi mă simt vinovat. Ce pot să fac?”

Am vorbit despre mai multe strategii pe care le-ar putea folosi în meditaţia budistă, există mai multe modalităţi de a aborda sentimentele dezagreabile. Una este aceea de a abandona acel sentiment; altă modalitate este de a-l transforma. Dintr-un punct de vedere spiritual – dar şi psihologic – izolarea noastră în faţa sentimentelor ne împiedică să ne deschidem mintea şi sufletul, aşa cum este sănătos, şi împiedică de asemenea accesul la cunoaşterea potenţială pe care o poate. oferi acel sentiment.

Pentru Miriam, abandonarea emoţiei ar fi însemnat să-l evite complet pe vecinul ei sau să încerce să menţină întâlnirile lor la un nivel superficial şi distant, Miriam a decis să opteze pentru transformarea emoţiei şi să se scufunde cu o atenţie sporită în profunzimea reacţiilor trezite de schemă, cu prima ocazie arid vecinul ei o va enerva din nou. Vrea să investigheze emoţiile ascunse ştirrdte de vecinul nesuferit, care semăna atât de mult cu mama ei.:

Atunci cânda investigat reacţia generată de schemă, a înţeles ceva care a făcut legătura între relaţia pe care o

avea cu iriainã ei şi reacţia pe care i-o provoca acel vecin. La început, Minăm se fixase asupra vecinului – el era problema. Era cufundată în preocuparea de a găsi cea mai bună strategie de a se purta cu el* Să-l evite? Să se confrunte cu el? apoi a început să investigheze reacţiile pe care i le trezea. Ce anume o derâiv ja atât de tare la el? De ce îi trezea o reacţie atât de puternică?

— Cercetând mai departe situaţia, şi-a dat seama că ceea ce b deranja atât de mult la el erau criticile lui exagerate, similare criticilor mamei ei. Miriam creziise că dacă se va muta la 100 e de kilometri distanţă de criticile neîndurătoare ale mamei ei va fi suficient. Dar acum şi-a dat seama că teama ei de critici renăştea, chiar pe acelaşi palier cu ea, şi chiar mai aproape> în mintea ei.

Miriam a înţeles că problema nu se referea doar la vecinul ei, ci la un tipar general din viaţa ei. Şi a înţeles că putea folosi reacţia pe care i-o provoca el pentru a avea acces la sentimentele înmagazinate de schema ei. Aşa că a aplicat contemplaţia, intrând în contact cu emoţiile asociate reacţiei faţă de el. Atunci când a făcut acest lucru, s-a simţit prinsă într-un vârtej imens de furie şi resentiment – viaţă întreagă de & furie, pe care i-o aduseseră abuzurile emoţionale ale mamei ejj, A găsit două modalităţi de a-folosi acea furie. Uneori, simplul fapt de a fi conştientă de acele sentimente 6 elibera de fixaţia Idr.

— Rămânea conectată la experienţa brută a acelor sentimente de furie: – încordarea din trup, agitaţia din mintea ei –, contemplându-le. Deşi era tulburată, nu se lăsa dusă de gânduri, nu le judeca şi nici nu delibera. 1

Alteori însă, când furia era extrem deintensă, apela la jo tehnică Gestalt*, lorind într-o pernă pentru a se elibera de fiâria trezită de mama ei. Apoi se întorcea la contemplaţie;1.com

1

— Metod* de psihoterapie care are o abordare holistică asupra experienţe? umane, accentuând

responsabilitatea şi conştientizarea prezentului psihologic şi a nevoilor fizice A fost fondată în anii 1940 de psihiatrul Frederick (Friş) Ş. Perls, de origine germană, împreună cu soţia sa, Laura. Deşi iniţiat în psihanaliza tradiţională, insatisfacţia sa legată de teoriile şi metodele ireudime ti conduce la dezvoltarea propriului sistem psihoterapeutic. A fost infhienţat de psihanaliştii Karen Homey şi Wilhelm Reich; de existenţialism şi fenomenologie. Terapia Gestalt (*Gestalt*estructură, formă) caâită să rezolve conflictele şi ambiguţtăţile rezultate: din eşecul integrării trăsăturilor personalităţii. Scopul terapii Gestalt este acela de a-i învăţa pe oameni să devină conştienţi de adevăratele lor senzaţii şi de mediul înconjurător, astfel încât să răspundă pe de-a-ntregulpi în mod rezonabil la situaţiile date. Ea se concentrează mai degrabă pe „aici şi acum" decât pe experienţele clin trecut – odată ce pacientul îşi conştientizează prezentul, el se poate confrunta cu conflictele din trecut sau nerezolvate: (*Ni* mi)

binând şedinţele de eliberare emoţională cu meditaţia, pentru ca mintea ei să se liniştească şi să poată vedea mai limpede. Odată ce a făcut toate acestea, Miriam nu s-a mai simţit neajutorată. Acum, că înţelesese: ce anume se ascundea în spatele reacţiei ei, nu mai era atât de copleşită. Iar când simţea că îi previn acele vechi sentimente, se concentra asupra pinpriej temeri de a nu fi indecatăfoeeaiee reprezenta o ocazie valoroasă de a-şi explora tiparele1 emoţionale.

jsv Abordarea investigativă de care s-a folosit Miriam ne permite să privim stimulii emoţionali ca pe o oportunitate de a înţelege încărcătura* emoţională aflată dincolo de o schemă. Miriam bră folosit de momentele în care vecinul ei îi declanşa schema ca; de nişte ocazii pentru a explora sentimentele profunde de furie care se ascundeau dincolo de teama de a. fi criticată. să această, atitudine oferă o nouă perspectivă asupra reacţiilor asociate schemei: ele devin şanse de a ne transforma prin

intermediul unei descoperiri, a unei cunoaşteri care ne aşteaptă? dincolo de aparenţe. Atunci când ne privim unul dintre tiparele de reacţie ca pe o oportunitate de a înţelege funcţionarea minţii noastre, acele emoţii foarte intense pe care [odată încercam să le evităm devin căi de acces către o înţelegere mai profundă. Aşa cum spunea Tulku Thondup. Problemele deţin în sine cheia pentru rezolvarea lor, dacă fifcertăm cu & tenţie

Clarificar ea emoţiilor—".

Atunci când oamenii vin la terapie, de multe ori ei şi-au dat deja seama că cevainu e în regulă sau că există un dezechilibru – că ceva nu-uncţionează în viaţa lor., Ei nu ştiu întotdeauna despre ce e vorba, dar se simt motivaţi să facă legătura între suferinţa lor şi cauzele acesteia. Însă nu e întotjfeaunasimplu să ne croim drum prin confuzie şi dezordine. toi Fracticarea contemplaţiei cultivă practicarea autocunoaş-Eterii" care se poate dovedi de un imens ajutor atunci când vrem să ne găsim drumul prin haosul emoţiilor noastre. Când lumina conştientizării este îndreptată către haosul emoţional din viaţa noastră sau către tiparele noastre de gândire deformate, putem să ne concentrăm cu mai multă uşurinţă asupra – balizelor subterane. Dacă avem la dispoziţie un cadru conceptual, precum modelul schemei, procesul se desfăşoară cu mai multă claritate.

Cei ce meditează caută adesea un spaţiu de claritate şi calm în mintea lor. Simpla conştientizare, chiar şi atunci când este îndreptată asupra confuziei mentale, oferă un refugiu de încredere (Atunci când reuşim să ne decontractăm propria tendinţă de a ne qgăţa de n gxplirafo» a *A* te™ conectaţi la experienţa pe care o trăim fără să încercăm să o alterăm> putem avea acces la o cunoaştere mai profundă, mai intuitivă) Acest simplu fapt ne modifică reacţia şi perspectiva. t Ne putem folosi de această cunoaştere intuitivă în serviciul alchimiei emoţionale în multe feluri. Ori decite ori suntem copleşiţi

de o stare emoţională puternică, cum ar fi furia sau tristeţea, ne putem folosi de contemplaţie pentru a clarifica! confuzia şi a descoperi ce se întâmplă de fapt (Qdată ce ne familiarizăm oarecum cu schemele noastre, atenţia poate căpăta o direcţie precisă: Care anume a fost stimulul de această dată? Cargsânt de fapt gândurile, sentimentele şi impulsul de a acţiona fy: 1 r i

Pe măsură ce progresăm în a lucra cu schemele, momentele jle confuzie emoţională vor căpăta o semnificaţie cu totul nouă; oferindu-ne şansa de a ne explora mai în profunzime obiceiurile emoţionale. Alternativă pentru evitarea disconfortului emoţional provocat de scheme este să folosim şâfei rinta afectivă ca pe un indiciu, ca pe un semnal că se petrece revă important, ceva ce trebuie înţeles. Trebuie să ne invesegăm experienţa prin contempla ţie şi să finvreceptivi, în special atunci când devine dezagreabilii în acest caz, sunt de real folos două metode. Una este reflectarea înţeleaptă, care constă în areflecta îrLStare de contemplaţie asupra episodyiulgmoftonal, pentru a dobândi înţelegerea, asupra lui. Cealaltă este TcOTiştientizarea susţinută, care face în aşa fel încât contemplaţia să fie acceptată în scenă pe parcursul episodului însuşi sau pe parcursul perioadei de latenţă, atunci când schema rămkxe amorsată. Această metodă ne ajută să reacţionăm mai puţin şi să fim mai apţi să ne cercetăm gândurile şi sentimentele cu claritate.

În primul rând, bineînţeles, trebuie să acceptăm faptul că schema a fost activată – că trăim acel bine cunoscut sentiment dezagreabil Qbndinţa de evitare indusă de schemă poate îngreuna recepţâonarea semnalelor care duc la înţelegerea proceselor emoţionale sau care le permit sentimentelor să se elibereze în mod naturalij

Jake îşi ignora de regulă schema, iar aceasta îl domina în repetate rânduri fără ca el să îşi dea seama.

Jake, fiind divorţat şi văzându-şi cele trei fete în condiţiile impuse de custodia comună, era dispus să renunţe la orice şi la oricine, inclusiv la prietena lui, pentru a face tot ceea ce doreau fetele lui. Pe prietena lui nu o deranja faptul că el era un tată bun, furia şi întristarea ei având cu totul alte motive.

La început, Jake a fost stupefiat: prietena lui părea să se supere fără niciun motiv. Apoi, a folosit metoda contemplaţiei înţelepte, observându-şi propriul comportament până ce a ajuns să-şi înţeleagă motivaţia profundă. În vreme ce reflecta> a înţeles că încerca să cumpere dragostea copiilor săi, satisfăcându-le cel mai mic capriciu. Apoi şi-a dat seama că era motivat de teama iraţională că, dacă nu le va dărui copiilor tot ce-şi doreau, aceştia nu îl vor mai iubi.

Înţelegând acest lucru, s-a simţit dintr-odată foarte deprimat; tristeţea lui s-a transformat apoi într-o avalanşă de suferinţă. La început, nu a avut habar de motivele pentru care era trist: L-am încurajat să rămână, în stare de contemplaţie, în prezenţa sentimentului de tristeţe şi să folosească reflectarea înţeleaptă pentru a găsi un sens intuitiv acelor lucruri. Atunci arid. şi-a explorat tristeţea prin contemplaţie, şi-a reamintit de un moment în care, pe când era în clasa a patra, şi-a dorit cu disperare să se facă agreat de unul dintre colegii lui. Nevoia lui de a fi acceptat era atât de mare, încât îşi cheltuia toţi banii de buzunare pentru a cumpăra bomboane şi gumă ca să le fi dea colegului său – ca pe un fel de mită. Acum, recunoştea aceeaşi disperare, aceeaşi încercare de a se* face plăcut cu orice preţ, şi în comportamentul faţă de copiii săi.

Recunoaşterea acestui fapt i-a intensificat suferinţa: acum, Jake lăcrima în tăcere. Printre lacrimi, mi-a spus că retrăia un şmtiment din copilărie – el trebuia să fie întotdeauna un copil bun pentru a câştiga iubirea şFaprobărcă părinţilor săi şi a tuturor celorlalţi. Îşi amintea perfect privirea dezgustată, chiar dispreţuitoare, a

părinţilor lui, pe care era nevoit să o îndure ori de dte ori făcea ceva care îi nemulţumea; îşi amintea de a se; menea dt de îngrozitor se simţea atunci. Ajunsese să creadă că nu ar putea fi niciodată el însuşi – încerca mereu să-i mulţumească pe alţii pentru a se asigura aceştia îl vor accepta.

Această litanie de asocieri şi amintiri a venit treptat, pe măsură ce Jake reflecta asupra tristeţii sale şi a surselor acesteia. Jake a plecat de la acea şedinţă simţindu-se încă trist. Intrase, în sfârşit, în contact cu rezervorul profund al emoţiilor, cu oceanul de tristeţe la care nu avusese acces din cauza reacţiilor schemei.: îi

Refuzul de a suferi

Schemele noastre ne protejează de trăirea sentimentelor ascunse, profunda pe care le considerăm extrem de tulburătoare, iar a ajunge la straturile emoţionale aflate dincolo de o schemă e un proces similar cu descojirea unei cepe. Probabil că teama e mai aproape de suprafaţă – să spunem, în cazul schemei abandonului → dar dincolo de teamă se află adesea un strat de tristeţe, iar dincolo de acesta se poate afla furia, o

Schemele însă ne fac să ne comportăm şi să gândim în aşa fel încât să ne ţinem la depărtare de aceste rezervoare subterane de chin. Schema vulnerabilităţii, de exemplu, îi protejează pe oameni de panică, făcându-i să se concentreze asupra unor gânduri repetitive, aproape obsesive despre ceea ce nu este în regulă şi despre ceea ce ar putea face ca să prevină pericolul. Este un schimb nevrotic: ocupându-ne mintea cu gânduri alarmante şi o angoasă moderată, evităm să cădem în starea interzisă de panică profundă, aflată dincolo de aceste gânduri. Îngrijorarea devine un fel de ritual magic, ţinând la distanţă temerile cele mai negre.1 în cazul celor care suferă atacuri de panică, schema vulnerabilităţii nu îi mai protejează de teama compulsivă, morbidă, că vor muri, ci mai curând o intensifică.

În cazul schemei abandonului, schimbul emoţional se petrece astfel: agăţându-mă de acei oameni pe care mi-e teamă că îi voi pierde (Satfrefuzând să mă apropii preş tare de ei, evit groaza acută şi dispă HBA de a ifsingur. Iar în cazul subjugă* rii, lucrurile decurg în felul următor: cedând în faţa celuilalt> evit furia explozivă care îmi alimentează subjugarea”.

Privaţiunea emoţională îi face pe oameni să îşi asume rolul de îngrijitori ai altora, în loc să-şi exprime propriile nevoi, în acest fel, ei nu resimt impactul total al furiei sau tristeţii lor ascunse. Oamenii izolaţi din punct de vedere social se îndepărtează de alţii pentru a evita teama sau suferinţa apărute în cazul în care nu ar fi luaţi în seamă. Iar cei care cred că nu pot fi iubiţi păstrează o anumită distantă, pentru a nu înfrunta teama sau tristeţea provocate de faptul de a fi respinşi. (Dacă vreţi să ştiţi mai multe despre sentimentele aflate în spatele altor scheme, recitiţi capitolele 5 sau 6.)

Folosirea reflectării înţelepte înfruntarea gândurilor tipice şi modificarea reacţiilor noastre exagerate sunt, desigur, aspecte importante în vindecarea schemelor. În plus, aceste remedii pot fi mai simple decât vindecarea emoţională. Dar dacă vrem să ne eliberăm de constrângerea schemelor, un pas esenţial este eliberarea sentimentelor reprimate, care susţin aceste scheme, aşa cum, atunci când vrem să tratăm o infecţie, o curăţăm de puroi. vi, Lauren, una dintre pacientele mele, a folosit reflectarea înţeleaptă pentru a intra în contact cu sentimentele sale mai profunde – iea se lupta cu schema abandonului. Una dintre prietenele ei apropiate se înfuriase după ce Lauren o avertizase cu sinceritate că logodnicul ei părea cam egoist. Prietena ei, s-a enervat atât de tare, încât a refuzat să vorbească cu Lauren mai multe săptămâni – deşi câteva luni mai târziu, după ce logodna a fost desfăcută, prietena i-a mulţumit pentru sinceritatea ei.

fii Retragerea furioasă a uneia din prietenele ei cele mai apropiate a declanşat în forţă schema abandonului de care suferea Lauren, Zile întregi, Lauren a fost copleşită de teamă şi de unele amintiri din copilărie, despre lungile perioade în care părinţii ei, care erau plecaţi foarte des, o lăsau în grija a tot felul de dădace, până ce, în cele din urmă, au dat-o la un internat. Acele amintiri îi trezeau o tristeţe profundă şi o Compasiune puternică pentru fetiţa care fusese şi care era atât de dezorientată de toate acele plecări De regulă, schema lui Lauren ar fi determinat-o să încerce cu disperare să restabilească legătura cu prietena ei şi să-şi liniştească astfel teama de abandon. Dar de această dată, Lauren a folosit reflecţia înţeleaptă pentru a-şi observa sentimentele a căror intensitate, d tulbura atât de mult. A încercat de una singură să trăiască ex4 perienţa fricii, a tristeţii, a gândurilor tulburătoare, iar când acestea deveneau insupărtabile, revenea în mod intenţionat la o meditaţie calmă asupra respiraţiei.: V;>

Revenirea la respiraţie este ca o transferare într-o zonă neutră; este un loc sigur – aflat chiar în miezul tulburării emoţionale. Apoi, după ce îşi recâştiga puţin echilibrul, se întorcea către sentimentele dezagreabile, pentru, o altă investigare contemplativă. Pe parcursul acestui proces, ea a reunit o înţelegere conceptuală, după modelul schemei – conştientizarea dinamicii aflate dincolo de teama de abandon – şi o scufundare directă, susţinută, în oceanul sentimentelor ei. Trăia emoţia, apoi se întorcea la respiraţie, încercând să nu se piardă în vârtejul sentimentelor şi hid să nu se lase păcălită de tentaţia unei analize pur raţionale.

Făcând acest lucru, a avut o suină de intuiţii, care i-au permis să facă legături pe care nule mai făcuse până atunci. Cd1 nexiunea dintre tristeţea pe care o resimţise când era mică şi plecarea părinţilor de lângă ea, teama ei cea mai mare de atunci – că data următoare vor pleca pentru totdeauna – şi reacţia pe care a avut-o faţă de

retragerea celei mai bune prietene a devenit din ce în ce mai clară. M

În acel moment, a izbucnit într-un plâns incontrolabil. plâns pentru fetiţa care fusese, suferind pentru pierderea pe care o suportase. Intensitatea suferinţei a speriat-o, dar a rămas atentă la sentimentele ei> în loc să se lase distrasă sau să facă altceva, de exemplu să încerce disperată să reia legătura cu prietena ei, lucru care ar fi aplanat atacul schemei. În schimb, s-a scufundat în tristeţea profundă de care se ascunsese în toţi aceşti ani. Acest lucru a făcut posibilă o schimbare majoră în abordarea ei, eliberând temerile aflate dincolo de schema abandonului.

Mai târziu, mi-a spus: „Mi-am dat seama, după ce mi-am înfruntat teama teribilă de a rămâne singură, că dacă îmi voi pierde prietena, nu se va întâmpla nimic. Mă voi descurca şi fără ea. Nu mai sunt dominată de teamă/ /.

Lauren a descoperit că exerciţiul contemplaţiei poate învinge mecanismele de apărare care ne împiedică să ne observăm – cu atât mai puţin să ne înfruntăm – sentimentele ascunse care alimentează schemele noastre. A văzut că faptul de a medita asupra respiraţiei pentru o vreme, atunci când teama de abandon devine prea intensă, are un efect calmant. Apoi, când s-a simţit în stare să-şi contemple liber temerile, a conştientizat faptul că este mai puternică decât frica ei.

I în cele din urmă, s-a scufundat în oceanul de sentimente – temerile abandonului – descoperind că, la urma urmei, nu erau atât de groaznice. Iar acest lucru i-a dat curaj.

1 Întâlnirea cu originile schemei

Odată ce Lauren intrase în contact cu temerile, ei ascunse, i-am recomandat ca, data următoare când va fi activată schema, să experimenteze frica de a pierde o legătură, fără să lase teama să o determine să acţioneze. Atunci când un incident cu prietenul ei, care era distant şi

rezervat, i-a trezit aceleaşi sentimente, s-a concentrat asupra lor, fără să facă nimic pentru a încerca să le îndepărteze, Lauren s-a trezit din nou inundată de un ocean de tristeţe. A retrăit alte amintiri vii din copilărie. De data asta, şi-a amintit de mama ei, o alcoolică ce uneori era caldă şi afectuoasă, apoi brusc devenea rece şi distantă. Iar atunci când mama ei era atât de distantă, fetiţa era la fel de tristă că şi Lauren cea de acum, cea matură. Lauren a înţeles apoi că se învârtea în jurul unor prietenii cu oameni – atât bărbaţi/ dt şi femei – rezervaţi şi red, declanşând iar şi iar schema.

„Recunoscând că sunteţi dominat în mod repetat de acelaşi tipar şi detaşându-vă de el, vă veţi trezi pentru un moment – aşadar, *ăsta* se întâmplă – şi veţi conştientiza tiparul. În astfel de momente de recunoaştere, înţelegerea şi compasiunea faţă de sine sporesc, iar şansele de a reacţiona impulsiv, dând dirs temerilor schemei, sunt mai reduse.

l – Dacă recunoaşteţi rădăcinile emoţionale ale schemei dvs. şi găsiţi acea parte din sine care încă se identifică cu copilul care a învăţat să simtă astfel, puteţi empatiza mai bine cu schema dvs. Această recunoaştere vă permite să vă identificaţi mai puţin cu propriile tipare emoţionale, să nu mai fiţi atât de limitat de ele, pentru că acum vedeţi clar că acel cineva nu sunteţi *dvs.*, că aceasta nu este adevărata dvs. natură, ci mai curând un rezultat al unei condiţionări repetate, întipărite de timpuriu în viaţă, căreia vă supuneţi. Dar pentru că în toţi aceşti ani vi s-a părut că acesta este adevăratul dvs. eu, nu aţi privit lucrurile obiectiv.

Recunoscându-ne sentimentele dureroase, blocate de-a lungul unor ani de strategiile proprii de supravieţuire, şi aducându-le în lumina conştientizării ne putem ejibera din vârtejul obiceiului emoţional. Una dintre consecinţe va fi aceea că vom înţelege mai bine în ce fel operează mintea şi vom avea mai multă compasiune pentru acea parte din

noi care a fost ţinută captivă de schemă, înţelegerea şi compasiunea ne permit să ne detaşăm suficient pentru a începe un dialog empatic cu noi înşine.

Înţelepciunea noastră interioară

Această activitate presupune cultivarea unei cunoaşteri intuitive, a unei înţelepciuni interioare. Dacă avem sentimentul că am pierdut contactul im această înţelepciune interioară, contemplaţia ne oferă o cale de a cultiva reluarea acestei conexiuni. Această opinie este susţinută de câteva descoperiri ştiinţifice uluitoare.

Nucleul amigdalian, o sursă majoră de emoţii dezagreabile, se găseşte în creier chiar lângă hipocamp, care ne ajută să ne amintim ceea ce ştim despre o situaţie, inclusiv reacţiile adecvate acesteia. Oricând manifestăm o reacţie negativă faţă de cineva, reacţia1 noastră reflectă o conversaţie între nucleul amigdalian şi hipocamp, însă conţinutul exact al acestei conversaţii răjriâne în mare parte în afara conştientizării noastre.

În creier, există mulţi alţi centri care înmagazinează aspecte ale amintirilor noastre despre ce ni s-a întâmplat şi despre ceea ce am învăţat când trebuie să luăm o decizie sau ne confruntăm cu o problemă spinoasă, creierul îşi cumulează rapid toate amintirile relevante – dintre care multe sunt înmagazinate în locuri aflate dincolo de raza de pătrundere a conştiinţei noastreşi ne oferă un răspuns.

Dar acest răspuns nu apare sub forma unui gând raţional: iată ce ar trebui să fac şi iată de ce ar trebui să fac asta. În schimb, creierul ne oferă răspunsul ca pe o sugestie referitoare la ceea ce este bine şi la ceea ce este rău într-o situaţie dată.

Cu alte cuvinte, răspunsul vine sub forma unei certitudini emoţionale, nu a unei analize raţionale.

«Dacă nu reuşim să recepţionăm mesajul transmis de acea facultate interioară, sau nu avem încredere în intuiţia noastră, atunci ne deconectăm de la înţelepciunea potenţială de care ne-am putea folosi în acea situaţie.

Adesea, în ritmul rapid în care ne trăim viaţa sau în confuzia creată de sentimentele care ne tulbură, inerţia internă ne împiedică să recepţionăm acest mesaj subtil. Dar contemplaţia ne oferă o cale de a recepţiona aceste sentimente subtile şi de a auzi vocea calmă a înţelepciunii interioare. Foarte adesea, această cunoaştere intuitivă se manifestă mai întâi ca un sentiment tăcut. Verbalizarea lui – punerea lui în cuvinte – apare mai târziu, printr-uiv proces de conştientizare susţinută şi reflecţie.

Accesarea amintirilor

Călugărul Nyanaponika spune că exerciţiul contemplaţiei fortifică intuiţia. Unul dintre domeniile în care poate fi aplicată intuiţia îl reprezintă depistarea tiparelor subtile, care fac legătura între episoadele din viaţa noastră într-o manieră plină de sens. Contemplaţia ascute aparatul cognitiv, astfel încât, de exemplu, percepţiile, devin mai clare. La fel se întâmplă şi cu memoria. De multe ori, când oamenii merg pentru mai multă vreme la un centru de meditaţie, se trezesc că au acces la amintiri care stătuşeră adormite decenii întregi. Aceste amintiri pot avea o calitate specială. „Intensitatea, claritatea şi bogăţia amintirilor fac în aşa fel încât intuiţia să devină mai accesibilă şi furnizează un teren fertil pentru dezvoltarea acesteia”, scrie Nyanaponika în *The Power of Mindfulness*. „Reamintirile de acest tip au un caracter mai organic decât amintirea unor fapte vagi, izolate şi vor căpăta înţeles şi semnificaţie cu mai multă uşurinţă”.

j Intrând în contact cu aceste amintiri, majoritatea provenind din copilăria noastră, putem înţelege ce s-a întâmplat dintr-un punct de vedere matur. Iar odată ce am înţeles aceste lucruri, putem parcurge următorul pas din terapia schemei, purtând un dialog empatic cu acea parte a minţii noastre, rămasă prizoniera unei perspective de copil.

Atunci tind pacienta mea Alexa s-a lăsat pradă sentimentelor asociate schemei abandonului, şi-a amintit

un lucru extraordinar. Şi-a amintit cum tatăl ei fusese absent din viaţa ei pentru mai mulţi ani pe când ea era mică. Mai târziu, el s-a întors la familie, dar era schimbător şi imprevizibil, trecea brusc de la o stare de spirit la alta şi avea accese de furie. Când era mică, Alexa se temea adesea de el, dar. el o iubea şi voia să-şi joace rolul de tată. „Cineva ar putea crede că acesta era un gest frumos din partea lui”, mi-a spus Alexa. „Dar pentru mine, o fată de 12 ard, nu era uşor”.

Alexa *şi* amintea foarte bine de un moment critic din relaţia lor: „Într-o zi, mă plimbam prin parc cu tatăl meu, simţindu-mă stânjenită şi confuză. Îşi scosese de la gât medalionul cu Sfântul Fjrancisc, pe care îl purta tot timpul ca să fie protejat, şi mi-l dăduse mie. Poate că momentul a fost nepotrivit – nu mai ştiu. Dar îmi amintesc că am aruncat medalionul pe jos”. Alexa s-a oprit o clipă, cu ochii în lacrimi, şi mi-a spus ce s-a întâmplat în continuare: „L-a lăsat acolo, pe jos, şi a plecat”.

După incidentul acesta, Alexa şi tatăl ei s-au despărţit, iar câţiva ani mai târziu el a murit. Mulţi ani la rând după aceea, ea se întorcea în acel loc din parc unde aruncase medalionul, nu pentru a-l căuta, ci pentru a retrăi angoasa şi vinovăţia pe care le simţise pentru că nu acceptase im dar cu atât de multe semnificaţii din partea tatălui ei. Nu avea nimic de la el şi tânjea după medalionul acela. Ani de zile a fost chinuită de remuşcări. De ce acţionase atât de impulsiv? Nu avea regrete mari în viaţă – în afară de acesta.

Explorând în prezent acea amintire, ca parte a investigării schemei, a avut o percepţie aproape organică a fetiţei de 12 ani din ea. A auzit brusc o voce din interior, care îi spunea cu compasiune acelei fetiţe: „Bineînţeles că erai furioasă pe el. Aveai şi motive să fii, Te-a abandonat. Nu fusese acolo ani de zile, iar tind în cele din urmă s-a întors, ieşirile lui violente te înfricoşau”.

Ani întregi de remuşcări sau topit într-o clipă. Alexa

îşi dorea ca relaţia lor să fi fost diferită şi ca ea să fi fost mai receptivă la dragostea lui, încă îşi mai dorea să aibă medalionul lui ca simbol al legăturii lor, aşa fragilă cum era. Dar acum înţelegea motivele pentru care acţionase astfel atunci când avea 12 ani. Totul căpătase sens.

Experienţa Alexei ilustrează perfect cât de important este să pătrundem înţelesurile profunde, simbolice ale evenimentelor, care pot rămâne încuiate în inima noastră pentru ani de zile. Acel moment în care acţionase impulsiv se reverberase în întreaga ei viaţă. Iar retrăirea momentului impulsiv i-a permis să empatizeze cu fetiţa de 12 ani care fusese. Astfel de conexiuni pot elibera uneori sentimente ţinute multă vreme în frâu şi ne pot ajută să ne privim cu compasiune acţiunile trecute.

Empatizarea cu schema

După ce pătrundem în oceanul sentimentelor profunde care motivează o schemă, după ce plonjăm suficient de adânc pentru a-i găsi originile, trebuie să mai facem un pas: trebuie să oferim empatia noastră, în calitate de adulţi iubitori, acelei părţi din noi care încă gândeşte şi simte încă precum copilul care început să aibă acele reacţii condiţionate de schemă.

Era în perioada sărbătorilor de iarnă, iar Lauren se simţea puţin tristă, ca de obicei. „Ştiu că sărbătorile îmi activează schema privaţiunii”, mi-a spus ea.

Dintr-o perspectivă obiectivă, ş-ar fi părut că sărbătorile decurseseră bine pentru ea. Petrecuse Crăciunul într-un grup de prieteni dragi şi apropiaţi şi alături de familie. Dar una dintre cele mai apropiate prietene ale ei, căreia Lauren îi trimisese un dar cu totul special, nu îi trimisese niciun cadou şi nici măcar nu îi mulţumise, Iar o altă prietenă nu îi răspunsese la mesajul pe care i-l lăsase special de sărbători – parte a unui vechi ritual practicat de ele. În ansamblu, acestea erau lucruri mărunte, dar asupra acestor aspecte se fixase mintea lui Lauten.

„Ştiu că: nu e o atitudine raţională”, mi-a spus. „Dar nu cred că e în regulă să-mi spun doar «Ştii că eşti mai vulnerabilă la sentimentele de privaţiune de sărbători. Relaxează-te.» Asta mă face să simt că m-aş priva şi mai mult. Am sentimentul că prietena care nu mi-a mulţumit niciodată nu îşi doreşte să întreţină prietenia noastră în aceeaşi măsură ca şi mine. Iar prietena mea care nu mi-a răspuns la mesaj mă face să mă simt frustrată pentru că nu ia niciodată iniţiativa de a păstra legătura, mai ales că i-am spus de mai multe ori despre asta! Mă simt ca şi cum aş fi lipsită de ceva în mod intenţionat.”!

Pentru cineva care nu resimte sensibilităţile induse de schemă pe care le are Lauren, astfel de lucruri minore puteau: trece aproape neobservate. Dar pentru ea, care privea viaţa prin lentilele privaţiunii, ele păreau uriaşe.

Ea a continuat: „Dacă alţii nu intenţionează să facă ceva pentru mine, cel puţin mă pot îngriji singură/ Lauren s-a hotărât să-şi urmărească în tăcere sentimentele pentru o vreme: pentru a dobândi calm şi claritate, iar apoi să se întoarcă tla: sentimentele ei şi să vadă ce imagine îi vine în minte. În cadrul terapiei, ea începuse să înjghebe un dialog interior între fetiţa rănită din ea şi adultul afectuos.

„Mă văd fiind mică, poate de 5 ani, căutând pe cineva care. să-mi acorde atenţie, cineva cu care să iau legătura”, mi-a spus Lauren. „Fetiţa spune: «Toţi sunt atât. de ocupaţi, atât de preocupaţi de propriile probleme. Nu pot găsi pe nimeri care să fie pur şi simplu alături de mine.» Ea încearcă să fie foarte bine crescută şi afectuoasă, dar nimeni nu pare să o remarce”.

„Ce-ar trebui să înţeleagă fetiţa asta?”, am întrebat. „Dacă ai fi acea persoană care să se ocupe de ea, o persoană foarte afectuoasă care să fie alături de ea, ce i-ai spune?”;

Răspunsul lui Lauren a venit imediat: „I-aş spune: «Cauţi iubire la nişte oameni care nu îţi pot oferi ceea ce ai nevoie,»/

„Şi cum ar dedurge conversaţia?”

Lauren a continuat cu o voce tristă, aproape disperată: „Fetiţa \m\ răspunde: «Dar ei sfiit familia mea – ei ar trebui să mă iubească.» Vocea afectuoasă îi spune: «Ei sunt prea închişi în sine, prea neatenţi ca să mai remarce altceva detiţ propriile lor nevoi. Întoarce-te către oamenii care sunt dejă acolo şi pot să te ajute.»

Apoi fetiţa îşi caută un loc liniştit unde să se ascundă şi să fie singură, invizibilă, să nu aibă nevoi. Asta face ea de obicei, când nimănui nu pare să-i pese. Dar apoi îşi aminteşte ce i-a zis vocea afectuoasă: că există oameni care o iubesc. Doar că ea s-a îndreptat către cei nepotriviţi”.

Apoi, cu forţe noi, care au făcut ca tonul vocii ei să devină mai blând, Lauren a adăugat: „Aşa că începe să-i caute pe acei oameni cu care are deja o legătură puternică”, L”.

j: Dialogul interior

Acest gen de dialog interior, o conversaţie cu schema, întruchipată de copilul care a deprins pentru prima dată acel obicei emoţional, furnizează o experienţă interioară reparatorie. Abordarea nu este recomandată pentru toată lumea, dar ea a fost utilă pentru mulţi oameni, într-un anumit moment al reconstrucţiei emoţionale.

Atunci când Lauren vorbea cu fetiţa însingurată din interiorul său, ea a găsit o cale de a se conecta cu acea parte din ea care-i adăpostea nevoile emoţionale ascunse de schema privaţiunii: copilul acela înţepenit în ea avea nevoie să fie ascultat şi înţeles. Lauren a fost în stare să suporte tristeţea, dar nu să împiedice schema – personificată de fetiţa aceea – să o pietrifice faţă de dorinţele ei neîmplinite şi să alunece iar în izolarea şi singurătatea cunoscute, în care nu voia şi nu îndrăznea să deranjeze pe nimeni.

Vocea afectuoasă, matură şi raţională a lui Lauren i-a

amintit fetiţei e & *existau* oameni cu care să intre în contact. Trebuia doar să caute iubire acolo unde iubirea era dăruită de bunăvoie în viaţa ei şi nu să se orienteze numai către acei oameni care erau prea preocupaţi de propria persoană şi de propriile nevoi pentru a mai ţine cont şi de ea – unde schema se vedea obligată să caute satisfacerea nevoilor.

Acest răspuns pozitiv, alături de empatia faţă de durerea şi tristeţea fetiţei, a fost reparator. A existat un dialog între copilul rănit, care reprezenta tiparul, şi vocea interioară a unei îngrijiri afectuoase, care reprezenta ceea ce căuta schema. Această relaţie interioară poate, într-o anumită măsură, să suplinească lipsa iniţială care a dus la formarea schemei – sau cel puţin poate reeduca schema, astfel încât să învăţăm un nou răspuns.

În fiecare dintre noi, cel puţin metaforic vorbind, încă există un copil, o parte din noi care încă gândeşte ca un copil. Copilul suferind dinăuntru reprezintă realitatea schemei, stocată în nucleul amigdalian. Relaţia sănătoasă cu un părinte diii interiorul nostru, afectuos şi matur este reparatorie, i-Dialogul devine parte integrantă a remodelării generale a conexiunilor neurale, proces care însoţeşte vindecarea schemei, E ca şi cum am recrea filiaţia la un nivel foarte profund, făcând noi conexiuni între creierul emoţional şi cel raţional, creând obiceiuri sănătoase de a reacţiona, pe care nu am reuşit să ni le însuşim în copilărie.

Ne putem implica în acest dialog interior reparator. Dacă această metodă de recreare internă a filiaţiei este folosită în terapie, primul dialog poate avea loc între terapeut, care funcţionează ca o voce afectuoasă, şi pacientul care dă glas copilului, acesta reprezentând realitatea schemei, ca într-o piesă de teatru. În acest fel, pacientul poate avea mai uşor acces la copilul din schemă, poate *ucra* singur, folosind tehnica dialogului de recreare a filiaţiei şi dând glas ambelor părţi din el însuşi, aşa cum a

făcut Lauren.

Într-un fel, copilul ţinut captiv de schemă este la fel ca orice alt copil: solicită atenţie, vrea ca nevoile să-i fie satisfăcute. După cum a spus un pacient: „Uneori mă simt ca un copil ducând o viaţă de adult/ Este important să aflăm care sâtif aceste nevoi emoţionale. Trebuie,«a ascultăm ce spune această voce interioară şi să-i răspundem, chiar dacă nu ne putem opri întotdeauna din ceea ce facem pentru a satisface pe deplin aceste dorinţe. Trebuie să manifestăm înţelegere faţă de aceste sentimente, să nu le admonestăm sau să le reprimăm – ca şi cum am vorbi cu un copil mic şi supărat. Este mai simplu să ascultăm vocea raţiunii, care pune sub semnul îndoielii presupunerile de care ne agăţăm după ce am empatizat cu copilul din noi. Într-o astfel de interacţiune, copilul din noi poate creşte peste noapte.

1 V „*

Eliberarea

Peste tot în lumea naturală poate fi întâlnit ciclul tensiunilor care se acumulează şi se descarcă. Trupul generează celule care sunt trimise să lupte împotriva unei infecţii; plăcile tectonice se freacă una de alta creând presiuni imense, care sunt eliberate cu ocazia unui cutremur; pe timpul furtunii, se adună nori mari şi cenuşii, care se descarcă atunci tind plouă.

Acest proces natural de eliberare are corespondenţe în plan psihologic. Adesea, oamenii care au depus eforturi intense pentru a lucra cu emoţiile lor ajung la un moment de trezire, în care îşi dau seama ce consecinţe dureroase are un ariuntit tipar emoţional care se manifestă în viaţa lor. Ajung să înţeleagă că acele convingeri adânc întipărite în gândurile lor cele mai profunde, în sentimentele care le înglobează şi în reacţiile exagerate pe care le provoacă îi ţin în loc în tot ceea ce fac. Cu.toată. şuferinţa pe care o generează acel tipar, el este prea familiar şi „în cele din urmă, devine prea greu de suportat. Tensiunea emoţională

care s-a acumulat amenință în cele din urmă să se descarce.

O pacientă mi-a povestit că a trecut printr-un acces de plâns eliberator atunci când în ea se acumulaseră astfel de tensiuni. A spus că suferea enorm, deoarece înţelesese că părinţii ei, care o lipsiseră de afecţiunea lor, nu îi vor satisface vreodată nevoia de afecţiune. Durerea s-a acumulat şi a devenit atât de intensă, încât nu mai putea decât s-o înfrunte. A început să plângă şi să suspine, înecându-se ca un copil. A ţinut-o tot aşa până când, încetul cu încetul, a început să se liniştească. După aievea, a simţit că nu mai avea de ce să sufere; se eliberase îţi profunzime de o durere care râu s-a mai întors.

— Prin acest proces nu trece oricine, dar atunci când ajungem să nu mai putem-ccmtinuasădrăim-bgreutate-aceştor convingeri deformate, poate avea loc o erupţie şi o eliberare afectivă – care de multe >ori se poate repeta. Procesul prin care corpul şi mintea se întâlnesc pentru a jeli, fapt care va elibera durerea emoţională adunată, este similar descărcării tensiunilor acumulate în natură. Dacă ne lăsăm mintea în voia ei şi îi permitem corpului să se descarce, sentimentul de eliberare poate fi extraordinar, ca şi cum o anumită forţă din interior ar şti exact cum să elibereze durerea – la fel ca acel plâns despre, care vorbea pacienta mea.

Este benefic să lăsăm ca această eliberare să decurgă de la sine, în mod natural. A urmări pe cineva care trece prin acest proces de eliberare este similar cu a vedea o femeie care naşte sau cu a vedea, pe cineva care moare. E ca şi cum totul ar da curs unui impuls inevitabil, ca şi cum ceva s-ar descărca în fluxul mai mare al forţelor naturii.

Suferinţa în stare de contemplaţie în natură, ploaia cade atunci când picăturile de apă dininuiv nor devin prea mari şi prea grele pentru a mai rămâne suspendate în aer. Ploaia este descărcarea naturii la fel, lacrimile sunt o

formă minunată de descărcare pentru organismul uman. Ele pot atenua suferinţa provocată de traumele afective.

În acelaşi timp, există un principiu psihologic care susţine că suntem dota ti cu un mecanism de protecţieram ne îfripiedicăsă scoatem la iveală emoţii care ar putea fi insuportaEP le-Cercetările efectuate asupra unor oameni care deplângeau moartea unor persoane iubite, de exemplu, arată că, după o astfel de pierdere, oamenii trec de regulă prin momente de durere şi suferinţă profunde, care alternează cu momente în care nu suferă. E ca şi cum ceva din interiorul lor le-ar furnir za exact doza de suferinţă pe care o pot suporta, iar apoi ar retrage-o pentru a le da timp să se refacă înainte să înfrunte următorul val de durere.

Ceva de genul acesta pare să se întâmple, de regulă, afund când abordăm schemele. Uneori, avem sentimentul că pierdem ceva atunci când începem să renunţăm la tiparele asocia7 te cu o schemă sau atunci când revedem originile timpurii ale schemei şi reevaluăm episoadele din viaţa noastră. parte veche din noi moare, iar asta ne face să suferim/

Acest proces pare să fie declanşat de faptul de intrarea în detaliile schemei. Larry Rosenberg, un maestru în meditaţia intuitivă, exprimă bine lucrul acesta: („Intuiţia autentică înseamnă a vedea lucrurile aşa cum sunt într-adevăr, nu aşa cum vrem noi să fie. Pentru a ajunge să acceptăm acest lucru trecem printr-o perioadă de doliul v

1 Simplul fapt de a lăsa la o parte lentilele schemei, de a vedea mai clâţ însearіină să renunţăm la vechiul mod de a fie defini pe ribi înşine şi de a privi lui nea. Ne debarasăm de obiceiurile de inadaptare şi de nevoia de a ne agăţa cu disperare de realitatea şi de reacţiile datorate schemei.)

Atunci când Jake a luat contact cu schema imposibilităţii de a fi iubit, a descoperit că ea constituia mare parte din ceea ce reprezenta identitatea lui şi poziţia

lui în lume. Prea grăbit să se facă plăcut, încercând întotdeauna să fie ceea ce credea că se aşteaptă de la el, Jake trăia într-un eu fals, de faţadă. El a afirmat disperat că nu mai ştia cine este dacă nu mai este persoana care îi mulţumeşte mereu pe ceilalţi.

Deseori se întâmplă să nu mai ştim cine suntem atunci când începem să punem sub semnul îndoielii convingerile asociate schemei] Obiceiurile noastre emoţionale sunt modalităţi familiare de a ne defini pe noi înşine, aşa că faptul de a renunţa la această definiţie a propriului eu poate crea nelinişte pentru o vreme, chiar dacă acea definire este deformată şi generează suferinţă.

t Desigur, a înţelege că e mai bine să ne debarasăm de aceste obiceiuri şi renunţarea definitivă la ele sunt două lucruri diferite. Mai întâi, trebuie să vedem limpede în mintea noastră faptul că schemele pe care le avem un funcţionează în favoarea noastră şi să luăm hotărârea de a le schimba. Următorul pas este să parcurgem realmente etapele schimbării, ale renunţării le vechile obiceiuri.

Pe măsură ce facem aceasta, lăsăm în urmă o parte din noi. La un moment dat, va fi nevoie să acceptăm această pierdere. Suntem martoriiunei morţi mai mici: moartea unui nucleu de convingeri, a unei anumite imagini de sine, a speranţelor sau a temerilor „nejustificate sau doar a unor obiceiuri familiare şi a presupoziţiilor confortabile. Atunci tind renunţăm la aceste obiceiuri bine întipărite şi la aceste moduri confortabile de a ne privi, trebuie să deplângem pierde Tea lor. Aturicvcând suntem îndoliaţi de pierderea lor, există mai puţine şanse să încercăm să-evităm din noii ăcea suferinţă din aceeaşi teamă care motiva reacţiile schemei.

„Aşadar”, spune Rosenberg, „intuiţia şi doliul merg mână în mână. Nu putem renunţa la ceea ce nu înţelegem. Trebuie să cunoaştem ceva aşa cum este într-adevăr înainte de a renunţa la el”.

Forţa de a vorbi deschis

La Universitatea Stanford, femeile aflate într-o fază avansată de cancer la sân, extins deja şi în restul corpului, au fost integrate în grupuri de sprijin, împreună cu alte femei aflate în aceeaşi situaţie. În această fază a cancerului, existau prea puţine lucruri pe care medicii le mai puteau face pentru ele ca să le salveze. Încercaseră totul, 1 iar acum mai era doar o chestiune de timp până când aveau să moară. Aceste femei au descoperit că grupul acela era singurul loc din viaţa lor unde nu erau nevoite să-şi ascundă sentimentele. Familiile şi prietenii lor erau adesea atât de îngroziţi la gândul că trebuie să vorbească despre cancer încât aceste femei nu aveau nicio şansă să vorbească deschis despre felul în care se simţeau; Cu celelalte femei care înfruntau aceeaşi realitate dură, însă, puteau plânge şi ofta, îşi puteau manifesta furia faţă de nedreptatea pe care o îndurau şi îşi puteau exprima absolut liber sentimentele. Şi, în plus, aveau libertatea de a fi atente una cu cealaltă, de a se încuraja şi de a se îmbrăţişa printre lacrimi.

Spre surpriza medicilor care iniţiaseră grupurile, acestea au avut un efect terapeutic puternic. Femeile care au făcut parte din acele grupuri au trăit *de două ori* mai mult comparativ cu alte paciente cu cancer de sân, care, deşi au beneficiat de tratamente medicale convenţionale, nu au făcut parte din astfel de grupuri: o medie de supravieţuire de 37 de luni pentru femeile integrate în grupuri faţă de numai 19 luni pentru celelalte.

Din limba engleză lipseşte un cuvânt important. Este vorba de echivalentul *yentru-ntarayarn-un* cuvânt hindus care înseamnă „cunoscător al inimii,/, ţine va care vede cu claritate în fiecare colţ al lumii noastre interioare şi ne acceptă exact aşa cum suntem?§ptul de a nesimţi cunoscuţi şi acceptaţi, înţeleşi în profunzime are o forţă extraordinară de a vindeca. Dalai Lama spune: „Una dintre cele mai mari dorinţe ale ormihii este să fie cunoscut şi înţeles/fi

Cei care lucrează cu un terapeut priceput, în care au încredere şi cu care au o relaţie bună cunosc acest sentiment de a fi înţeleşi în profunzime şi acceptaţi. Terapeutul poate fi o oglindă pentru pacient" creând un spaţiu în care acesta se simte în siguranţă pentru a vorbi deschis, pentru a se lăsa văzut şi pentru a-şi prinţi înapoi reflectarea acceptată. Aceasta este uita dintre căile-prin care terapia îndeplineşte o funcţie parentală, oferindu-i pacientului acea atenţie loială şi generoasă de care poate nu s-a bucurat în copilărie. Iar în siguranţa acestei relaţii, pacientul poate folosi metode expresive sau metode Gestalt pentru a intra cât mai profund în contact cu sentimentele ascunse dincolo de o schemă, pentru a le elibera.

Acest sentiment de înţelegere şi acceptare poate veni şi de la prieteni. Toţi suferim uneori. Suferinţa poate fi un vehicul puternic, care să ne pună în legătură cu alţi oameni. Uneori, conexiunea se produce cu ocazia unor suferinţe tipicepierderea cuiva drag, un eşec în viaţă –, punându-ne alături de cineva cu care ne împărtăşim durerea. Empatia se naşte în mod natural într-o inimă aflată în suferinţă; este un dar nepreţuit, pe care ni-l putem face unii altora.

Am văzut această susţinere empatică în timpul seminariilor, atunci când oamenii îşi explorează împreună schemele. Se creează legături foarte puternice. La un moment dat, pe parcursul unei astfel de explorări personale, o femeie a spus, pe jumătate în glumă: „Am impresia că sunt puţin în & îmă".

Aşa că am întrebat: „Câţi oameni de aici aii impresia că sunt puţin nebuni?"

Toate mâinile s-au ridicat, inclusiv a mea.

Puterea tămăduitoare a susţinerii empatice are efecte şi în cazul traumelor emoţionale, chiar şi atunci când sursa empatiei suntem noi înşine. În cadrul unui experiment, oamenii au scris într-un jurnal intim ceea ce

gândesc şi simt despre cea mai traumatizantă experienţă din viaţa lor – sau doar despre o grijă apăsătoare – o dată la tind zile timp de 15 minute pe zi.

Simplul fapt de a dezvălui aceste sentimente a avut efecte benefice surprinzătoare. În primul rând, sănătatea lor s-a îmbunătăţit; s-au îmbolnăvit mult mai puţin în următoarele şase luni. ljntre sentimentele exprimate şi sănătatea lor exista o legătură semnificativă: cu cât sentimentele exprimate au fost mai intense, cu atât imunitatea lor a crescu t.>)

Cel mai mare beneficiu a fost înregistrat în rândul celor care, în primele lor scrieri, au exprimat sentimentele cele mai puternice, cum ar fi sentimentele profunde de tristeţe sau durere ori cele intense de mânie şi frustrare. La început, au dat găls doar une suferinţe afective. Dar apoi, în următoarele zile, scrierile lor au demonstrat că reflectau asupra înţelesului pe care l-au avut acele evenimente care i-au întristat atât de mult – erau capabili acum să găsească un sens.

Am aflat că acest progres are loc în mod natural în acest tip de activitate, când vorbim despre schemele noastre.

DACĂ VREŢI SĂ DAŢI GLAS SENTIMENTELOR ASOCIATE UNEI SCHEME

If-Scrieţi despre acele gânduri şi sentimente trezite de lectura schemelor, care vi se par cele mai relevante în cazul dvs. Nu aveţi nevoie de foarte mult timp – 10 până la 20 de minute o dată, ori de câte ori vă tulbură un gând sau un sentiment năvalnic, despre care aveţi ocazia să scrieţi într-un jurnal intim:

1. Nu vă cenzuraţi gândurile. Fiţi foarte sincer, spuneţi lucruri pe care poate că nu le-aţi spune altcuiva. Nu uitaţi că acest jurnaliste doar pentru ochii dvs. Cu cât sunteţi mai sincer cu dvs. Înşivă, cu atât mai bine. Aceasta este şansă dvs. de a spune cuiva ceea ce aţi dori să spuneţi altcuiva, dar vă simţiţi prea inhibat pentru a o face. Scrieţi

totul în acel jurnal.

2. Scrieţi oricând şi oriunde vă simţiţi inspirat şi aveţi libertatea să o faceţi. Nu trebuie să scrieţi în fiecare zi, dar păstraţi continuitatea, scriind ori de câte ori vă simţiţi tulburat, E bine să scrieţi într-un loc intim, unde vă simţiţi în siguranţă şi nimic nu vă distrage atenţia.

3. Scrieţi atât despre faptele obiective, cât şi despre sentimentele trezite de acestea. Pe njăsură ce emoţiile se acumulează, descărcaţi-vă, punând totul pe hârtie. Faceţi asocieri libere – scrieţi tot ce vă vine în minte.

4. Nu vă preocupaţi de aspectele estetice. Nimeni nu vă dă o diplomă; nuztrebuie să vă faceţi griji cu privire la ortografie sau gramatică. Dacă vă împotmoliţi, rescrieţi ceea ce aţi scris.

5. Păstraţi acest jurnal pentru sine. Nu scrieţi cu gândul 1 altcineva, căruia aţi vrea să-i arătaţi într-o zi acest jurnal. Dacă faceţi asta, veţi începe să-l revizuiţi cu gândul la acea persoană sau veţi încerca să justificaţi ceea ce scrieţi.

6. Dacă simţiţi că vă ajută, continuaţi să scrieţi timp de mai multe zile, săptămâni sau chiar luni. Gândurile, sentiment; tele şi intuiţiile dvs, se vor schimba pe măsură ce înaintaţi în lucrul cu schemele. Păstrarea unui jurnal vă ajută de asemenea să urmăriţi progresele pe care le faceţi.

7. Atunci când vă amintiţi de evenimente timpurii din viaţa dvs., care par să fi contribuit la formarea schemelor, puteţi scrie o scrisoare – pe care nu este nevoie să o expediaţi – celor care au fost cel mai mult implicaţi. Poate fi vorba de un părinte indiferent, care v-a făcut să vă simţiţi frustrat în plan afectiv, sau de un grup de copii de la şcoală, care v-a făcut să vă simţiţi dat la o parte. În scrisoare daţi frâu liber sentimentelor pe care le aveţi faţă de comportamentul lor. Integraţi scrisoarea în jurnalul dvs. Aceasta poate fi o cale extrem de eficientă de a-i da copilului înţepenit în centrul schemei o ocazie de a-şi exprima sentimentele, dezamăgirile şi nevoile.

Există şi un alt motiv pentru care este bine să ţineţi un jurnal intim, dacă aveţi de gând să porniţi în această expediţie a autocunoaşterii. Dacă începeţi din timp să vă notaţi ce anume declanşează cele mai dezagreabile scheme, gândurile, sentimentele şi acţiunile asociate lor, ca şi frecvenţa cu care se manifestă, puteţi urmări progresele pe care le faceţi.

Activitatea de a scrie într-un jurnal vă va da ocazia să intuiţi sursele şi originea schemelor, situaţiile care le stimulează, şi să formaţi, treptat, un tablou complet al emoţiilor, gândurilor şi reacţiilor personale.

De asemenea, jurnalul vă dă oportunitatea de a reflecta asupra sentimentelor mai profunde pe care le aveţi faţă de problemele relevante din viaţa dvs., ca şi asupra experienţelor timpurii, care par să fi modelat schemele. În plus, aveţi posibilitatea să vă descărcaţi fără să fiţi nevoit să vă confruntaţi cu ceilalţi.

După mai multe luni de zile în care veţi scrie în jurnal, veţi putea depista, cu ajutorul lui, schimbările care s-au petrecut în gândurile şi sentimentele pe care le aveţi, în felul în care reacţionaţi. Dacă lucrul cu schemele dă rezultate, veţi remarca o scădere treptată a frecvenţei cu care se produc atacurile schemei într-o perioadă dată sau o diminuare a intensităţii ori a duratei lor.



Nu e nevoie să daţi crezare gândurilor proprii

Când eram mică, bunica mea avea în camera de zi un minunat birou oriental vechi. Pe tăblia exterioară, avea sculptat şi pictat un tablou care înfăţişa o femeie îmbrăcată într-un kimono şi purtând o umbreluţă de soare, care se plimba pe ti alee ce cobora de la o pagodă. De la oarece distanţă, de la fel reasta unei case ce părea destinată servirii ceaiului, o privea un bărbat cu barbă, îmbrăcat şi el într-un kimono. e Scena era un instantaneu

fascinant, într-un peisaj exotic. În acel tablou, totul era minunat: clădirile, oamenii, hainele lor, trunchiurile contorsionate ale copacilor, florile imense. S Când eram doar o fetiţă, visam ore întregi cu ochii deschişi uitându-mă la scena aceea şi a rămas o amintire plăcută, vie a vizitelor pe care i le făceam bunicii mele. M-am întrebat dacă nu cumva biroul acela a fost o sămânţă a propriului meu traseu în viaţă: călătoriile pe care le-am făcut în Asia, faptul că am studiat-ceremonia japoneză a ceaiului şi aranjamentele florale, dansul indian şi practicile spirituale asiatice. Atunci când bunica mea a murit, mama mea, care ştia dt de mult îmi plăcea acel birou, le-a sugerat celorlalţi membri ai familiei să mi-l lase mie. Dar ceilalţi au luat hotărârea ca mobila bunicii mele să fie vândută şi totul să se constituie într-o moştenire. Biroul era doar una dintre nenumăratele piese care formau moştenirea, dar odată ce mi-am exprimat interesul faţă de el, biroul a căpătat o aură mistică. O rudă care până atunci nu îi acordase vreo atenţie deosebită, ajunsese brusc la convingerea că avea o valoare inestimabilă. * Aşa că am aranjat ca un evaluator recunoscut să examineze biroul şi să îi aprecieze valoarea, urmând să-i suport costul. Câţiva membri ai familiei au considerat că valora enorm şi că reprezintă o piesă importantă din moştenire. Pe măsură ce rudele au început să vorbească, preţul a tot crescut – o antichitate atât de frumoasă de provenienţă asiatică precum cea în cauză valora probabil 100.000 de dolari sau chiar mai mult!

În cele din urmă, am ajuns şi la ziua în care a venit cineva să o evalueze. Concluzia a fost următoarea: biroul nu era de provenienţă asiatică, ci era o imitaţie făcută în America – o japonezărie – şi nu era foarte vechi. În plus, a subliniat evaluatorul, vopseaua era scorojită, iar lacul începuse să se cojească. Estimarea: 300 de dolari, în cel mai bun caz!

Perspectiva exagerată, inflamată pe care o avea familia mea asupra acelui birou modest semăna într-un fel

cu gândirea deformată tipică srhemgirrr E? atât de str-pin să vedem lucrurile aşa mm am v-pa noi să fie-iar apoi să ne convingem că presupunerile noastre reprezintă adevărul! (Ceea ce ne lipseşte este realitatea care să le corecteze, realitate scoasă la iveală de evaluator?)

Puterea schemelor de a-şi impune realitatea lor în faţa percepţiei noastre – dfea recrea lumea noastră în termenii lor – se datorează unei funcţii a creierului. Nucleul amigdalian, centrul emoţiilor, are terminaţii lungi în majoritatea zonelor neocortexului, regiunea în care semnalele primite de la simţuri sunt analizate pentru a fi interpretate. Atunci când nucleul amigdalian este în alertă – de exemplu, în timpul unui atac al schemei –, aceste terminaţii devin şi ele mai active, influenţând modul în care neocortexul analizează ceea ce percepem, felul în care interpretăm ceea ce vedem sau auzim şi felul în care gândim.

p – „Din acest motiv, interpretarea dată de creier celor văzute poate fi deformată; probabilitatea ca interpretarea să se suprapună peste încărcătura emoţională, aşadar, să nu fie una realistă, creşte. Atunci când nucleul amigdalian devine „inflamat" din cauza activităţii intense, gândurile cu încărcătură emoţională capătă mai mult teren), câştigându-ne atenţia. Acest lucru explică de ce schemele au atâta putere de a influenţa felul în care ne apar lucrurile, de parcă am fi vrăjiţi.

Budismul tibetan vorbeşte despre astfel de gânduri deformate ca despre „umbrele cognitive", o formă puternică de perturbare mentală şi cauza principală a suferinţei psihice. Din fericire, deşi nu putem avea controlul asupra circumstanţelor care duc la astfel de gânduri, avem capacitatea de a ne elibera mintea de constrângerea lor.

Ruperea vrăjii

Sara avea sentimente simultane contradictorii faţă de fostul ei soţ, ceea ce era de înţeles. Se înţelegeau în multe

privinţe, împărţeau custodia copiilor lor şi – după o despărţire furtunoasă – au reluat treptat relaţia ca prieteni „u înainte de divorţ, pe măsură ce ea şi soţul ei începuseră să se îndepărteze unul de celălalt, Sara presupunea că el era extrem de critic la adresa ei, în multe privinţe. El era foarte gr-i în tot ceea ce făcea, în vreme ce ea era impulsivă, aruncându-se spontan în orice nouă pasiune, cum ar fi fost să picteze acuarele sau să urmeze un curs de psihologie, pentru a decide apoi să treacă la altceva. Sara era sigură că el nu era de acord cu acest obicei dezordonatul ei de a întrerupe lucrurilecă o considera superficială.

Dar într-o zi, în timp ce stăteau de vorbă, la multă vreme după ce divorţaseră, ea s-a hotărât să-l întrebe despre lucrul acesta – la urma urmei, ce avea de pierdut? Aşa că i s-a confesat, spunându-i că întotdeauna crezuse că el avea o părere defavorabilă despre obiceiurile ei.

Spre surpriza ei” răspunsul lui a fost: „Ăsta e unul din lucrurile care mi-au plăcut întotdeauna la tine!”

Atunci când ne aflăm sub influenţa schemelor noastre, pornim de *a* presupunerea că opiniile noastre deformate sunt adevărate. Dar dacă punem sub semnul îndoielii presupunerile asociate unei scheme, contemplaţia poate funcţiona ca un evaluator interior, oferind o perspectivă nepărtinitoare. Ea ne permite să vedem cu ochi noi presupunerile noastre implicite şi să le verificăm, în loc să ne ghidăm pur şi simplu percepţiile după ele, – f

Gândurile nu au altă putere în afară de aceea pe care le-o dăm noi. Chestionarea tiparelor noastre mentale şi contracararea presupunerilor care le justifică reprezintă baza terapiei cognitive. Primul pas în această contestare este să ne observăm cu grijă schemele, să conştientizăm felul în care sunt declanşate ele în viaţa noastră, dar şi gândurile, sentimentele şi reacţiile exagerate care le însoţesc.

Conştientizând detaliile unei scheme, avem o

perspectivă mai largă asupra situaţiei şi astfel avem la dispoziţie mai multe opţiuni de răspuns. Dacă putem recunoaşte momentul în care schema este activată, o putem contracara la oricare dintre cele trei niveluri: cognitiv – gândurile noastre şi interpretarea pe care o dăm situaţiei; emoţional – sentimentele trezite de aceste gânduri; şi comportamental – acţiunile la care conduc aceste gânduri şi sentimente.

Am explorat schimbările pe care le poate aduce contemplaţia în lucrul cu emoţiile asociate schemei şi în domeniul reacţiilor uzuale. În acest capitol, vom explora modurile în care contemplaţia ne poate ajuta să contracarăm gândurile pe care schemele le generează în noi.

Refacerea empatică

Dar mai întâi să ne amintim câte ceva despre empatie. Atunci când avem de-a face cu schemele de inadaptare, este extrem de important să ne acceptăm realitatea emoţională, chiar atunci când punem sub semnul întrebării maniera noastră tipică de a gândi. Multe dintre obiceiurile de a gândi şi a simţi induse de schemă au fost deprinse în primii ani de viaţă, înainte să fi deprins abilitatea de a gândi raţional, pe care o avem în calitate de adulţi. Din această cauză este foarte important să ne raportăm la realitatea schemei în maniera preverbală specifică sentimentelor timpurii.

Trebuie să intrăm în empatie cu schema înainte să aibă loc o transformare raţională. Aşa cum am văzut în capitolul 7, procesul empatie poate duce uneori la o perioadă de suferinţă şi doliu, care se instalează după ce recunoaştem deschis adevărurile dureroase1 încrustate în schemă şi începem să renunţăm la ea. Acest proces emoţional se desfăşoară în paralel cu efortul raţional de contracarare a gândurilor şi presupoziţiilor pe care se întemeiază schema.

Ori de câte ori supunem atenţiei gândurile asociate

unei scheme, este bine să observăm cu empatie şi sentimentele care o însoţesc. Această empatie poate lua forma unui consimţământ mental, acceptând sentimentele ascunse dincolo de o schemă, a unei notiţe mentale succinte precum „abandon” sau „excludere”, sau a unei analize mai elaborate, cum ar fi: „Bineînţeles că sunt neliniştit acum – temerile schemei mă fac să cred că voi fi abandonat sau exclus.”:

Odată ce aţi realizat un contact empatic cu schema, este important să treceţi la următoarea etapă de schimbare a acestor obiceiuri emoţionale îndărătnice. Dar dacă adoptăm prea; devreme o atitudine raţională, e posibil ca acel copil blocat îhî schema noastră să nu simtă că se manifestă empatie faţă de realitatea sa emoţională şi să se revolte Dacă ne tratăm răni» le emoţionale cu grijă şi sensibilitate, ele se vor vindeca mai; repede. Acest tratament presupune medicaţia emoţională1 şi mai ales travaliul raţional al contracarării presupoziţiilor deformate care le ţin în viaţă. Dar fără empatie, aceste confruntări pur raţionale sunt echivalente oarecum cu pansarea unei răni infectate, care nu a fost tratată în prealabil.

Ce anume ne supără >

„Nu lucrurile însele sunt cele care ne supără”, scria Epictet, un filosof grec din secolul I, „ci *gândurile* noastre despre ele”; Până şi anticii remarcaseră puterea de a ne tulbura a gândurilor noastre şi au ştiut că această intuiţie indica remediul pentru nefericirea noastră. Învăţătorii budişti ne recomandă de! multă vreme să ne examinăm şi să ne confruntăm cu gândurile şi presupoziţiile care ne înşală, determinându-ne să facem lucruri pe care apoi le regretăm.

Aceste reţete antice de autocunoaştere sunt prezente, de exemplu/în unele sugestii oferite de Dalai Lama, care includ etapele practice ce trebuie parcurse pentru a administra emoţiile dezagreabile, O sugestie este să ajungem la o înţelegere clară a motivelor pentru care o

emoţie este distructivă – cu alte cuvinte, să ne detaşăm suficient de ea pentru a vedea că reacţia are efecte contrare celor scontate. O alta este să examinăm presupoziţiile nefondate sau deformate care dau naştere acelei emoţii. Dacă înţelegem că aceste gânduri nu sunt derit proiecţii ale minţii noastre, putem contracara emoţiile dezagreabile pe care ele le provoacă.

El recomandă, de asemenea, o metodă esenţială: „Cultivaţi de la bun început contemplaţia", ne învaţă Dalai Lama.

„În absenţa contemplaţiei, tulburările capătă frâu liber", şi odată ce preiau controlul şi capătă puteri, e din ce în ce mai greu să le învingem. Dar cu ajutorul contemplaţiei, ne putem împiedica înclinaţia de a trăi emoţii dezagreabile să erupă într-o explozie de proporţii. Dacă deprindem obiceiul de a ne urmări gândurile confuze, cât de des posibil, cu atenţie susţinută şi în stare de contemplaţie, e ca şi cum ne-am vaccina împotriva turbulenţelor emoţionale.

Contemplaţia oferă un mijloc de descoperire a gândurilor automate care ne declanşează pe nesimţite schemele. Nyanaponika spune că prin contemplaţie „identificăm şi urmărim firele intime ale ţesăturii atât de strânse pe care o formează obiceiurile noastre. Ea alege cu grijă justificările ulterioare ale impulsurilor pasionale şi presupusele motive ale prejudecăţilor noastre… obiceiuri mentale care nu mai rămân de necontestat".

— /Condiţionarea noastră emoţională se poate manifesta printr-o viziune de tunel, prin sentimentul de a fi prizonier într-un spaţiu limitat, inconfortabil, aproape claustrofobic, construit din gânduri, presupuneri şi convingeri repetitive. Contemplaţia deschide în minte un spaţiu care iluminează acest întuneric, lărgindu-ne perspectiva dincolo de aceste limite, creând un spaţiu de claritate în jurul reacţiilor şi gândurilor compulsive.

Contemplaţia ne acordă o pauză în care să ne

suspendăm tiparele de gândire deformate şi automate, astfel încât să le putem percepe cu mai multă claritate şi să le încadrăm într-o perspectivă mult mai realistă. Acest spaţiu de claritate ne permite să investigăm aceste reacţii, astfel încât să putem înţelege sentimentele şi gândurile asociate lor şi să aflăm mai multe despre schemele de la care îşi trag forţele. Acolo unde se află doar povara deznădăjduită a repetiţiei compulsive se naşte speranţa eliberării.

De exemplu, lentilele unei scheme precum privaţiunea emoţională au tendinţa să ne facă să interpretăm lucrurile în felul următor: „Vezi? într-adevăr nu-i pasă de mine”. Dar contemplaţia vă ajută să observaţi inclusiv aceste lentile – faptul că aceste gânduri sunt alterate de schemă – astfel încât realitatea să nu mai fie limitată de perspectiva schemei.

Contemplarea gândurilor f’ Iv:

„Atunci tind practicaţi Zazen, nu încercaţi să opriţi cursiii gândurilor”, recomandă maestrul zen Suzuki Roshi. „Dacă văi vine ceva în minte, lăsaţi-l să intre şi să plece... aparent acefi ceva vine din afară, dar de fapt e vorba doar de valurile din mintea dvs., iar dacă nu te laşi tulburat de ele, atunci se vor calma treptat”.

Aşa cum am văzut în instrucţiunile pentru contemplaţie/ gândurile în sine sunt obiectele clasice ale atenţiei în această practică. Există o metodă foarte utilă în lucrul cu schemele? adnotarea mentală, prin care etichetăm gânduri familiare fără să ne lăsăm duşi de ele. Adnotarea ne dă posibilitatea să depistăm gândurile uzuale ale unei scheme. În loc să dăm curs» acelor gânduri/ne putem detaşa de ele şi le putem vedea aşa cum sunt: nişte obiceiuri mentale. Ne putem spune nouă înşi –, ne cuvinte precum „excludere” sau „neîncredere” sau orice altă schemă ar fi reprezentată” de acel gând. Astfel, avem la dispoziţie o ancoră în plus pentru a ne împotrivi curentului acelor gânduri şi pentru a ne da seama cât de puternic

este activată schema…

Profesorul de contemplaţie Joseph Goldstein subliniază că unul dintre motivele pentru care este atât de important să facem din gânduri obiectul atenţiei noastre este acela că „dacă nu conştientizăm gândurile pe măsură ce apar, este dificil să le înţelegem”.

A medita asupra gândurilor, a le contempla – aşa cum spune el, tpseamnă „pur şi simplu a fi conştient, pe măsură ce gândurile apar, de faptul că mintea gândeşte, fără a ne implica în conţinut: a nu da curs unei înlănţuiri de asociaţii> a nu analiza gând ui şi motivul pentru care a apărut, ti doar. a fi conştient de momentul anume în care s-a petrecut «gândirea»”. Dacă nu reuşim să facem aceasta, să vedem astfel gândurile noastre, ele devin filtre inconştiente ale percepţiei noastre.

Deşi aceste instrucţiuni se referă la practica meditaţiei, ele oferă o cale de a cultiva şi a fortifica un obicei al minţii extrem de valoros în lucrul cu schemele: abilitatea de a ne detaşa de un gând care a acaparat mintea, pentru a-l vedea ca şi cum ar fi doar un alt gând, printre atâtea altele.

Unul dintre obiectivele practicii budiste este să ajungem să ştim când mintea noastră este amăgită de gânduri distorsionate şi când vedem limpede lucrurile. Acest act al contemplaţiei este primul pas către încercarea de a ne confrunta cu acel gând şi a refuza să-l lăsăm să definească realitatea momentului. Gândurile care apar atunci când este activată o schemă ne deformează realitatea – dacă le dăm voie. Detaşarea de gânduri prin intermediul contemplaţiei ne oferă libertatea de a pune sub semnul întrebării acele gânduri şi, astfel, de a nu mai fi dominaţi de ele, înfruntarea presupunerii

Odată ce aţi folosit contemplaţia pentru a surprinde o schemă în acţiune, puteţi depista automatismele care o declanşează şi le puteţi contracara. Dacă insistaţi în folosirea acestei tactici, gândurile îşi vor pierde în cele din

urmă aproape toată puterea, mai ales dacă înţelegeţi că nu trebuie să daţi crezare acestor idei generate de scheme.

Una dintre pacientele mele, Kathy, care este muzician, a propus o contralovitură valabilă în orice situaţie pentru perfecţionismul şi pentru criticile ei constante. Kathy o numeşte „antidotul universal pentru gândurile automate”. Gândurile automate sunt gândurile iniţial alunecoase, definitorii pentru schemă, cele care declanşează fluxul de sentimente şi dau putere gândurilor cu care atacă schema.

Gândurile automate ale lui Kathy încep cu un scenariu tipic, care în condiţii normale ar declanşa schema, dar care se continuă cu prescrierea unui antidot:

Sunt în public şi ascult un muzician celebru, care a exersat şase ore pentru acest spectacol – aceleaşi şase ore pe care eu le-am folosit preparând o supă pentru oaspeţii mei.

Un gând automat îmi vine în minte: „Oare ce fac cu viaţa mea, fac supă când eu ar trebui să exersez şase ore aşa cum face el?” Iar muzicianul, care a interpretat piesa după şase ore de exerciţiu, îşi spune: „Ar trebui să fiu ca acel muzician celebru care cântă în seara asta la Carnegie Hall şi care are nevoie să exerseze numai trei ore”.

Iar muzicianul care interpretează la Carnegie Hall se gândeşte: „Urăsc viaţa asta – am nevoie de viaţă personală”.

Acest antidot pentru contracararea gândurilor ei perfecţioniste denotă simţul umorului, de care Kathy a dat dovadă adeseori în timpul practicării acestei terapii. Capacitatea de a privi cu degajare şi umor. schemele este o modalitate eficientă de a reformula aceste gânduri apăsătoare. Umorul lui Woody, Allen, îndreptat către propria-i persoană, are adesea acest efect; suntem cu toţii sensibili la absurdul comic al nevrozelor sale. Fiind un ipohondru celebru, el a devenit cunoscut pentru schema vulnerabilităţii. „Cea mai frumoasă propoziţii din limba

engleză”, a spus odată Allen, „nu este «Te iubesc»; ci mai curând «Este benign.»”.

Comparaţiile utile

Kathy mi-a spus că a auzit odată o femeie care interpreta excepţional o partitură şi a fost fascinată de interpretarea ei: în loc să se critice pe sine, plecând de la comparaţia cu femeia aceea, a fost într-adevăr fericită pentru ea: însă după ce a cântat, femeia a început să plân-a, spunând: „Îmi pare atât de rău că aţi fost nevoiţi să mă ascultaţi – am cântat îngrozitor”. Lui Kathy nu-i venea să creadă că femeia respectivă se judecea atât de aspru după o interpretare minunată. Asta a ajutat-o să-şi vadă mai limpede propria schemă a perfecţionismului

Comparaţiile pot fi utile atunci când vrem să contracarăm gândurile schemei, în special atunci când e vorba despre perfecţionism. Ne putem compara cu ceilalţi în două» feluri: într-un fel care ne face să ne simţim mai bine şi într-unul care ne face să ne simţim mai prost. Gândurile automate, din nefericire, sânttde genul celor care ne împing să facem comparaţii dezavantajoase.

Comparaţiile dezavantajoase, pe care le facem atunci când ne comparăm cu cineva aflat într-o poziţie mai bună, pot duce la umilire, reproşuri, chiar învinovăţire. Pacienţii bolnavi care se evaluează în mod constant doar prin comparaţie cu cei sănătoşi au mult mai multe şanse să fie deprimaţi din cauza propriei condiţii. Acest efect îl aveau asupra lui Kathy acuzele sale: „Niciodată nu voi fi un muzician atât de bun”.

Comparaţiile avantajoase, pe care le facem atunci când ne comparăm cu cineva aflat într-o poziţie mai proastă, ne fac să vedem cât de bine ne descurcăm faţă de cât de prost ar putea sta lucrurile; astfel de comparaţii ne înveselesc puţin. De exemplu, atunci când pacienţii care suferă de o boală gravă se gândesc la cineva care se află într-o stare mult mai proastă decât a lor, ajung să privească cu ochi mai buni propria situaţie. Lat urma

urmei, îşi spun ei, lucrurile ar putea sta mai rău.

Kathy şi-a contracarat autocriticile gândindu-se dt de mult îi place viaţa pe care o duce şi înţelegând că exigenţele modului de viaţă al unui muzician de prim rang îl privează pe acesta de plăcerile simple ale vieţii, cum ar fi prepararea unei supe delicioase pentru prieteni. Procedând astfel, ea a transformat o comparaţie dezavantajoasă – „Niciodată nu ivoi fi un muzician atât de bun" – într-una avantajoasă: „Cel puţin *eu* am o viaţă personală".

Gândurile de contracarare

Stăteam de vorbă cu Jake, un pacient care suferă puternic de pe urma schemei privaţiunii afective, despre calităţile emfatice ale celor care au acest tipar şi despre faptul că sunt genul înnăscut de oameni care se îngrijesc de alţii: „Unul dintre efectele pozitive ale privaţiunii este acela că înveţi să fii foarte afectuos. Doar atunci când grija devine exagerată şi când propriile tale nevoi sunt neglijate te simţi privat. Grija faţă de alţii poate avea efecte tămăduitoare şi pentru tine, înseamnă şi grijă faţă de tine – în cazul în care nu ai sentimentul privaţiunii. Apoi, ai parte de suficientă îngrijire".

Jake a făcut o conexiune internă importantă: „Este exact ca la Qigong[4]! Există un exerciţiu în care îţi freci

---

4 Qigong, cunoscut de asemenea şi sub numele de Chi Kung şi Chi Gong, £ste unul dintre cele mai vechi tehnici fizice, da tind de mai bine de 1 000 de ani. Este de asemenea unul dintre cele mai populare exerciţii din lumea de astăzi, practicat de peste 10 milioane de oameni. Qigong caută să stimuleze fluxul qi (forţa .elementară a vieţii din medicina chineză) de-a lungul unor canale invizibile sau al meridianelor despre care se crede că străbat trupul. Prin meditaţie, vizualizare, respiraţie şi exerciţiile de mişcare din Qigong se caută restabilirea echilibrului, Măturarea blocajelor din fluxul qi şi redobîndirea sănătăţii. Una dintre principalele atracţii ale acestei tehnici este aceea că poate fi folosită de oricine. Exerciţiile pot fi adaptate cu uşurinţă diferitelor aptitudini fizice, pot fi practicate în timp ce mergi, în timp ce şezi, chiar şi într-un scaun cu rotile sau în

palmele una de alta şi apoi te joci cu o minge de energie, îndepărtând şi apro? piind palmele în mişcări circulare. Ai acces la qi, energia universală care uneşte totul. Este energia de care te foloseşti ca să te vindeci. Eşti parte a ei, şi la fel este şi persoana pe care o vindeci. Este o energie împărtăşită la care au acces toţi, aşa că este dincolo de ce dăruieşti şi primeşti. Toţi au parte de îngrijire; nimeni nu se simte privat.":? n'y Ideea conform căreia e mai mult decât suficient să te îngrijeşti de alţii reprezintă o provocare directă pentru gândirea împovărată de emoţii a schemei privaţiunii, anume că nu va exista niciodată suficientă îngrijire pentru toată lumea. Atunci când examinăm gândurile care susţin o schemă – că-şi cum am face o analiză la microscop în cadrul unui laboratqr –, caracterul 4 or iraţional devine evident

Nu e nevoie să priviţi foarte adânc pentru a descoperi absurditatea unui gând generat de o schemă, cu următoarea ocazie cu care vă trece prin minte. Dar este de ajutor să repetaţi în minte gândurile care levontracarează pe acestea, astfel încât să fiţi capabil să le folosiţi când aveţi mai mare nevoie de ele: anume atunci când un atac al schemei este gata să se declanşeze – sau când vă aflaţi deja sub dominaţia lui. Aşa cum fiecare schemă dă naştere unor gânduri tipice, tot aşa există gânduri specifice care le contracarează. Dacă aveţi la îndemână aceste gânduri de! contracarare, este mai uşor să înfruntaţi gândurile schemei, odată ce contemplaţia vi le-i adus în atenţie".

Nu daţi crezare gândurilor

Le sugerez adesea pacienţilor mei să poarte un dialog, interior cu schemele lor, dându-le replica acelor gânduri, în loc să rămână pasivi sau să le accepte pur şi simplu. De exemplu, ori de dte ori îi vine în minte gândul „Sunt o ratată – natii realizat nimic important", una dintre

poziţie întinsă. Beneficii: reducerea stresului şi a anxietăţii, combaterea insomniei şi vindecarea unor migrene, îmbunătăţirea stării fizice; dobîndirea echilibrului şi a flexibilităţii. {N. red.)

pacientele mele îşi aminteşte în mod intenţionat de ocaziile în care a obţinut; rezultate bune – amintire care subminează corectitudinea perspectivei oferite de schemă. 1

Dialogul acesta interior presupune şi el o anumită dimensiune a contemplării: trebuie să rămâneţi activ şi aleii, jeton punct de vedere mental, iar radarul interior trebuie să fie coneetat – să depisteze şi să înfrunte – la astfel de gânduri şi să nu le lase să se deruleze la nesfârşit. Acest radar este condiţionat de o perspectivă reflexivă specială, numită metacogniţie, care este abilitatea de a face un pas în spate şi de a sesiza natura gândurilor, spre deosebire de simplul act de a le gândi.

f II Aplicând această capacitate de observaţie proprie contemplaţiei, e bine să reţinem, aşa cum spunea terapeutul Marsha JLinehan, că trebuie să „facem un pas în spate *în interiorul* nostru, nu în afara noastră, pentru a observa. Observarea nu înseamnă disociere”, ca atunci tind percepem de la o anumită distanţă. Observarea în stare de contemplaţie a gândurilor implică contactul cu acele gânduri, evitând să ne pierdem în haosul lor sau să fugim de ele.

Contemplaţia ne permite să ne distanţăm suficient de gânduri pentru a le putea percepe ca atare. Din această poziţie „perspectiva noastră asupra lor se schimbă şi astfel vedem că ele. sunt doar gânduri, şi nu realitatea. Odată cu înţelegerea acestui fapt, ne dăm seama că *nu trebuie să dăm crezare gândujrilor noastre*.

Această descoperire este eliberatoare. Ea ne permite să ne despovărăm de idei care altfel exercită o forţă tiranică asupra emoţiilor noastre. Vechile obiceiuri mentale – precum „Sunt lipsiţ de valoare; nu există nicio speranţă; viaţa mea e mizerabilă” – se pot derula la nesfârşit, dar dacă ne menţinem în stare de contemplaţie le putem recunoaşte ca pe nişte simple gtriduri, ca pe nişte trasee bine întipărite în minte: „Oh, iar am gândurile

acelea”. Odată ce le vedem în adevărata lor lumină, punem capăt tiraniei lor. Recunoaşterea contemplativă împiedică formarea unui ciclu care ar degenera într-o împotmolire în schemă.

! 1 Pe scurt, contemplaţia nu ne ajută doar să fim mai conştienţi de gândurile noastre, dar ne ajută şi să redirecţionăm procesul, astfel încât să nu mai fim obligaţi să urmăm aceleaşi drumuri bătute. Mulţi dintre pacienţii mei găsesc că este util ca în aceste momente să se implice într-un dialog interior activ cu schema lor, tratând-o ca şi cum ar fi un copilaş, iar ei ar fi părinţii interiori, nii: De exemplu, una dintre pacientele mele şi-a dat seama că schema privaţiunii i-a declanşat obiceiul de a mânca des, iar din această cauză se îngrăşase. Aşa că a hotărât să ţină o dietă să discute cu schema privaţiunii ori de câte ori simţea nevoia să mănânce ceva, nevoie care avea cauze emoţionale. Când surprindea astfel de momente, se adresa schemei privaţiunii, spunând: „Nu te lipsesc de ceva dacă nu mănânc îngheţata asta”. 1 A doua modalitate în care contemplaţia neutralizează gândurile schemei priveşte chiar natura atenţiei însăşi. Gândurile generate de scheme sunt cele mai puternice atunci când ne preocupă, ocupând poziţia centrală pe scena minţii şi copiedşindu-ne cu drama angoasei şi a disperării lor alarmante. Dar contemplaţia împinge aceste gânduri către un capăt al scenei, reducându-le la rolul de actori secundari, amuţindu-le strigatele până ce devin doar nişte şoapte. < H

Compasiunea mânioasă. h

Zeităţile cu feţe încruntate din unele arte tibetane reprezintă spiritul compasiunii furioase, o atitudine ce exprimă lupta fără compromisuri cu forţele ignoranţei. În această luptă, compasiunea se regăseşte chiar în scopul luptei: eliberarea oamenilor de ignoranţa spirituală. i

Deşi contracarea gândurilor poate părea un proces arid atât de raţional şi lipsit de afectivitate –, procesul poate deveni atrăgător atunci când oamenii se satură de

vocile acelea insistente. Actul de confruntare cu sdiemele poate dobândi spiritul războinic, al compasiunii mânioase…

Pentru Olivia, compasiunea mânioasă a fost strigătul de luptă. Ea a recunoscut că perfecţionismul ei – cu gândurile sale autocritice severe – era inamicul personal, iar lupta ei cu acele gânduri era o cruciadă interioară. Pregătindu-se pentru luptă, ea şi-a ascuţit armele mentale, gândurile de contracarare pe care avea să le lanseze pentru a învinge vocea despotică a simţului critic.; î. J;

Mi-a scris un bilet:

E timpul să pornesc lupta cu şarpele acesta veninos carie s-a cuibărit în mine.

Când îmi va spune că trebuie să mă simt vinovată, îi voi spune: „Nu, nu am de gând să mă simt vinovată. Nu am niciun motiv să mă simt vinovată”. r – k mi când îmi va spune că sunt lipsită de valoare, îi voi spune: „Nu-i adevărat, sunt valoroasă şi sunt iubită necondiţionat.”–, Când îmi va spune că sunt incompetentă, îi voi spune: „L-ai să mă în pace. Nu mă mai bate la cap. Ieşi din viaţa mea”. O când îmi va spune că n-am realizat nimic, îi voi spune: yvrei să mă faci să cred aceste neadevăruri cu vocea ta insinuantă şi aspră. Tu eşti cel care e detestabil şi mizerabil, „v incompetent şi revoltător. Acum ieşi afară!” *u* Voi scoate toate aceste gânduri din sistemul meu. Nu-mi pasă cât timp îmi va lua Dar sunt furioasă.

Furia ei a făcut-o să fie mai hotărâtă să depisteze aceste gânduri de îndată ce apăreau în minte şi să le contracareze imediat cu un antidot.

1 l Recunoaşterea lucrurilor valoroase

Atunci când ne confruntăm cu schemele noastre, trebuie să alegem părţile care se pot adapta de cele inadaptabile. Dacă presupunerile sau reacţiile noastre sunt realiste sau eficiente, totul e în regulă / Contestăm doar ceea ce nu funcţionează. Într-un sens, aşa cum am văzut în capitolul 5, schemele noastre sunt într-o anumită măsură

încercări de adaptare, care urmăresc satisfacerea nevoilor esenţiale. Ele sunt doar pe jumăafate răspunsuri de adaptare, soluţii parţiale, care ne pot influenţa atât pozitiv, cât şi negativ.

Îmi amintesc de o pacientă care avea o schemă a perfecţiomshmiii foarte puternică, avea reacţii exagerate. Se gândea de multă vreme să adopte un copil. Dar nu a luat orice copil a adus în casa ei de la o instituţie un adolescent cu probleme foarte mari, pentru o perioadă de probă în vederea unei posibile adopţii. Adolescentul era furios şi impulsiv, i-a distrus câteva dintre cele mai valoroase lucruri din casă, s-a încăierat cu alţi tineri de atât de multe ori la şcoală, încât a fost exmatriculat, a avut probleme chiar şi cu poliţia. Pacienta mea era o mamă singură care muncea, iar obligaţiile, suplimentara o; copleşeau. Avea de asemenea probleme de sănătate, suferea de hipertensiune şi astm, iar aceste afecţiuni se agravaseră din cauza stresului.

Adoptarea unui copil nu era o idee nepotrivită – era un act de compasiune, care îi putea aduce şi ei beneficii afective; Dar standardele ei nemiloase – vocea interioară a perfecţiernismului – îi spuneau că nu făcea destul dacă nu lua acasă cel mai provocator şi mai dificil copil. Credea că aceasta fusese o decizie virtuoasă, tind de fapt, fiind dominată de schema ei, îşi asumase o răspundere mult mai mare decât putea duce.

Aceste tipare nu sunt însă întotdeauna negative. Perfecţiofnismul îi poate motiva pe oameni să-şi facă munca la cel mai înalt nivel. El devine periculos doar atunci când îi influenţţează în aşa fel încât le dezechilibrează viaţa, aşa cum s-a înf târriplat cu pacienta mea, care îşi punea în pericol propria sănătate. Atunci când ne confruntăm cu o schemă trebuie să ne întrebăm, de exemplu, în ce fel ar putea să ne pună în pericol viaţa, dacă ne deformează percepţiile şi ce părere avem despre lucruri şi despre alegerile pe care le facem, ori despre

reacţiile pe care le avem.

Utilizarea contemplaţiei în căzut depresiei 7

„Sunt un ratat. N-am realizat niciodată nimic important. Nu există nicio speranţă. Şi nici nu va exista vreodată”. Asemenea idei descurajante constituie schema depresiei, o lentilă mentală suprapusă peste realitate, care garantează transformarea oricărei zile însorite într-una întunecată. Rumegareala nesfârşit a unor astfel de gânduri, învârtirea într-un cerc vicios este reţeta depresiei.:

Dar puterea contemplaţiei de a contracara gândurile deformate a fost dovedită în mod convingător în cazul unor dar meni cu depresie cronică. John Ţeasdale, specialist în ştiinţe cognitive la Cambridge University, care practică de asemenea meditaţia, predă contemplaţia – în paralel cu folosirea terapiei cognitive – unor grupuri de pacienţi care se tratează de depresie. Descoperirile lui ne pot ajuta şi pe hol în ceea ce priveşte lucrul cu schemele de inadaptare.

El se ocupă de cazuri severe – de oameni ale căror deprer sii continuă să reapară. La aceşti oameni, gândurile în sine pot declanşa schemele care activează depresia. În timp ce primele câteva episoade depresive sunt declanşate, de regulă, de un eveniment neplăcut, cum ar fi pierderea slujbei sau moartei unei persoane iubite, în cazul episoadelor ulterioare chiar gândurile negative ale acelei persoane devin, treptat, stimuli pentru prăbuşirea în depresie.

— Teasdale a descoperit că în cazul celor care suferă pentru prima dată de o depresie severă, aproximativ 50% dintre depresiile respective sunt declanşate de un eveniment neplăcut sau traumatizant. Numai 20% dintre episoadele de depresie severă apărute pentru a doua oară sunt declanşate de un eveniment neplăcut. Şi numai 10% dintre episoadele depresive care se produc pentru a treia oară au la bază un eveniment.

Teasdale spune că în timp evenimentele neplăcute

din viaţă declanşează din ce în ce mai puţine recidive, deoarece gândurile depresive însele sunt cele care capătă treptat forţa unui eşec sau al unui necaz actual, ducând la reapariţia depresiei. O astfel de recidivare se poate declanşa în mod inocent, atunci când o dispoziţie proastă reactivează tiparele de gândire care au caracterizat episodul precedent al depresiei. Acele gânduri generează şi mai multe stări de spirit proaste, într-o spirală descendentă.

I-Ceea ce este doar o indispoziţie pentru unele persoane poate prezenta un risc deosebit pentru cei care s-au confruntat cu depresia, ca şi cum acele stări şi acele gânduri ar fi nişte viruşi la care ei sunt extrem de vulnerabili. Vulnerabilitatea lor se manifestă în cazul acelor gânduri cărora li se permite să reverbereze şi care pot aduce în cele din urmă o altă prăbuşire în disperare.

Gândurile însele ajung să declanşeze sentimentele depresive. Din această cauză, depresia este numită uneori tulburare de gândire. Terapia cognitivă şi contemplaţia oferă deopotrivă antidoturi directe pentru gândurile care pot alimenta depresia.

Antidotul contemplaţiei

Contemplaţia atenuează disperarea în două feluri: ne permite să ne percepem gândurile ca şi cum ar fi simple idei şi nu adevăruri covârşitoare, minimalizându-le rolul în procesul de gândire.

Puterea contemplaţiei de a lupta cu gândurile noastre de inadaptare se întemeiază pe mecanismul atenţiei. Numeroasele alei pe care circulă informaţiile în mintea noastră sunt asemănătoare autostrăzilor care se intersectează de-a lungul Statelor Unite. Existenţa unei asemenea reţele de şosele are drept consecinţă existenţa a zeci de moduri diferite în care poţi ajunge; să spunem, de la New York la San Francisco, chiar dacă un număr limitat de autostrăzi reprezintă rutele cele mai frecvente.). La fel, în mintea noastră diferitele tipuri de informaţii aleargă de-

a lungul a multe alei care se intersectează. ÎDeţ exemplu, trăsăturile specifice sunetelor pe care le auzim – acuitate, timbru, volum – aleargă pe o alee, în vreme ce îrv* telesul literal al cuvintelor pe o alta. Implicaţiile emoţionale ale acestui înţeles aleargă la rândul lor pe o altă rută.

Majoritatea acestor rute se află în afara razei atenţiei noas-i tre'. Teasdale subliniază faptul că mintea are o capacitate aproape nelimitată pentru procesarea informaţiilor neconr ştientizate, iar abilitatea de a cunoaşte ceea ce este conştient la un moment dat este destul de restrânsă. Atenţia noastră se poate concentra doar asupra unui singur aspect coerent al gândirii într-un anumit moment.

Aceste limite ale atenţiei se îngustează ca gâtul unei sticle, în acest spaţiu restrâns, gândurile se află în competiţie pentru a ocupa centrul scenei mentale/ ca nişte actori care se îmbrâncesc pentru a intra în lumina rampei. 1 îi

Deoarece doar un singur gând se poate afla în centrul scer noi la un moment dat, tind acel gând domină, celelalte dispar. Contemplaţia însăşi se implică în această competiţie. Atunci tind reflectăm în mod conştient asupra lucrurilor care-se per trec în mintea noastră, acest act monopolizează resursele limitate ale jitenţiei noastre… >

Aşa cum observă călugărul Nyanaponika, din moment ce atenţia are o capacitate limitată, „atunci tind în minte este prezentă lumina limpede a contemplaţiei, nu mai rămâne loc pentru penumbră". Pentru oamenii predispuşi la depresie, contemplaţia este un fel de vaccin împotriva gândurilor distructive. Dar acest lucru este valabil pentru orice gând tipic inadaptării: contemplaţia are o cu totul altă influenţă asupra atenţiei decât ciclurile mentale repetitive care declanşează schemele. Devenind contemplativi, e ca şi cum am pune la punct un act mental alternativ, care intră în competiţie cu gândurile oricărei scheme.

* Oprirea trenului

Contemplaţia face gândurile schemei să deraieze, ajutâiv du-ne să ne concentrăm atenţia „aici şi acum”, observând pur şi simplu ceea ce percepem fără a ne lăsa duşi de gândurile noastre sau de reacţiile la aceste gânduri. În schimb, starea de spirit care se pierde în reflectările schemei este iraţională, trenul gândurilor alunecând pe şine ca şi cum ar fi pe pilot. automat.

T „Opreşte trenul acela” este titlul unei balade reggae. Contemplaţia opreşte trenul. În vreme ce reflecţiile iraţionale ne fac să rătăcim prin ceaţa depresiei, contemplaţia ne reaminteşte să nu deraiem, ci să conştientizăm faptul că am început să rătăcim – şi să ne grăbim să revenim la momentul prezent, plin de viaţă.

r… în acelaşi timp, o stare contemplativă ne permite să ne detaşăm de un gând şi să îl percepem aşa cum e de fapt. În loc să ne lăsăm copleşiţi de ideea că „Sunt absolut lipsit de valoare”, putem recunoaşte ce denotă apariţia acestei idei: anume că suntem dominaţi de o stare de spirit în care ne percepem ca fiind absolut lipsiţi de valoare.

Etichetarea în stare de contemplaţie a, unei judecăţi pesimiste cu privire la propria persoană este un act mental care intră în competiţie tocmai cu gândul depresiv pentru resursele sărace ale atenţiei. Iar ceea ce a fost o judecată disperată – gândul indus de schemă – se transformă, odată examinată prin lentilele contemplaţiei, într-un simplu gând. Acest act face ca trenul gândurilor puse în mişcare de schemă să deraieze. Procesul se desfăşoară în două etape: se foloseşte contemplaţia pentru a depista gândul indus de schemă, iar apoi acesta este contracarat, trenul gândurilor fiind direcţional într-un sens pozitiv.

Vaccinarea schemei

Teasdale spune că scopul contemplaţiei în tratarea depresiei nu trebuie să îl reprezinte contracararea unor stări proaste trecătoare – acestea fac parte din viaţă. În schimb, aceste indispoziţii trebuie să fie împiedicate să se

transforme în acel gen de cuşcă mentală care duce la depresii majore. Lăsaţi stările să vină şi să treacă. A le permite să vină este partea uşoară, dar cum ne putem asigura că vor pleca?

Soluţia este obstrucţionarea oricărui tren de gânduri care se năpusteşte către valea depresiei – sau către o schemă. Uită dintre strategiile pentru deturnarea unui tren de gânduri este schimbarea cursului şinelor, astfel încât ceea ce începe să circule ca un tren impulsionat de schemă să fie redirecţionat către o destinaţie emoţională diferită.

În terapia cognitivă, redirecţionarea aceasta are loc atunci când oamenii sunt încurajaţi să-şi înfrunte gândurile. Folosind contemplaţia pentru a depista gândurile induse de schemă, ne putem confrunta apoi cu acele gânduri, schimbându-te cursul în minte. În cazul unei persoane depresive, aceasta înseamnă să perceapă gândurile pesimiste, deznădejdea, impasul ca pe simple indicii ale faptului că trece printr-o start proastă obişnuită – una pe care o poate suporta – şi nu ca pe un adevăr teribil, incontestabil. Un tren al gândurilor precum „Mă simt abătut”, care conduce de regulă la concluzia „Nu sunt bun de nimic”, poate fi redirecţionat către „Mă simt abătut, dar e normal să mă simt aşa din când în când”. 1 Cu cât un individ poate realiza cu mai mare abilitate această metamorfoză mentală a gândurilor induse de schemă> transformându-le în gânduri neutre, cu atât atacul unei scheme are mai puţine şanse să se declanşeze. Cele mai bune rezultate apar atunci când acest exerciţiu interior este repetit foarte des, în toate tipurile de situaţii şi cu toate ocaziile, în circumstanţe cât mai diferite. Cu alte cuvinte, cu Cât practicăm mai des această tehnică, cu atât efectele sunt mai benefice. Obiceiul mental care în trecut ducea în mod inexorabil la un atac al schemei s-a transformat.

Capacitatea acestei metode de a ne vaccina

împotriva depresiei a fost demonstrată într-un studiu care a durat tind ani, efectuat asupra unor oameni predispuşi la depresii recurente, care s-au tratat folosind abordarea contemplativă a lui Teasdale. Aceia care aveau crize depresive dese s-au vindecat prin combinarea repetată a contemplaţiei şi a gândurilor de neutralizare. Şi mai important este faptul că aceia care *au continuat* să practice acest exerciţiu în anumite momente chiar şi după ce s-au vindecat, s-au confruntat cu tot mai puţine episoade depresive de-a lungul anilor. La fel se întâmplă cu orice schemă: cu cât oprim mai des un tren care se îndreaptă către un atac al schemei, cu aht va trebui mai rar să îl oprim.

O şedinţă zilnică de meditaţie contemplativă cultivă şi fortifică tocmai acel tip de atenţie care trebuie aplicată atunci tind în minte ne apare un gând indus de schemă. O persoană care meditează în stare de contemplaţie pune de fapt în aplicare o strategie de atenţie care furnizează protecţie împotriva unui atac al schemei, dar care nu trebuie să aştepte până la apariţia gândurilor induse de schemă. Aici rezidă o mare putere pe care contemplaţia o adaugă psihoterapie! Ea furnizează posibilitatea de a ne pregăti zilnic pentru un moment imprevizibil, cum ar fi teama sau furia trezite de schema privaţiunii emoţionale sau tristeţeea unul episod depresiv. Un astfel de moment poate să nu apară săptămâni sau luni la rând – până la următoarea întâlnire cu un atac al schemei.

Pentru oamenii predispuşi la depresie, această tehnică este utilă, pentru că îi ajută să-şi înfrunte criza depresivă printr-o reacţie ce acţionează ca un remediu încă dintr-un stadiu incipient al problemei – este tocmai strategia care îl ajută să reziste la instalarea deplină a stării de tristeţe. Atunci aiid lucrăm cu oricare dintre schemele de inadaptare, acest ţadar universal ne face să surprindem cu o mai mare promptitudine următorul moment în care vor fi activate obiceiurile emoţionale astfel

încât să putem evita o criză înainte ca ea să se producă.

ru: Gândurile agitate

— 1 Cerul începuse să se întunece şi să se înnoreze: se apropia furtuna. Stăteam în biroul meu după ce meditasem şi reflectasem pe marginea similarităţilor existente între starea vremii şi starea mea de spirit. O doamnă pe care contasem că îşi va îndeplini o obligaţie pe care şi-o luase nu acţionase conform înţelegerii noastre. O ajutasem recent într-o problemă, aşa că am fost extrem de dezamăgită tind ea m-a lăsat baltă.

Erau aşteptate furtuni cu tunete şi fulgere, dar la un moment dat, vântul s-a oprit, norii groşi s-au îndepărtat, iar câteva raze de soare au pătruns printre ei. La fel, norii emoţionali denşi s-au împrăştiat pentru a permite luminii raţiunii să pătrundă, creând spaţiu pentru o reflecţie înţeleaptă: am văzut că puteam alege – între a da curs impulsului de iritare şi furie şi a investiga straturile profunde ale stării mele de spirits Vântul se liniştise binişor, iar păsările ciripeau din1 nou, fără să se mai adune din cauza furtunii care se apropia. O privire atentă aruncată asupra furiei mele a început să dizolve agitaţia mentală care se acumulase ca ţi cum ar fi vrut să izbucnească. Am început să explorez iritarea care aproape mă copleşise.

De regulă, presupunem că norii cenuşii trebuie să se descarce într-o furtună, pentru ca apoi cerul să se limpezească. Dar schimbarea se poate produce şi pe altă cale: am văzut cum vântul uşor a împins către sud norii cenuşii – şi a îndepărtat furtunacamenințătoare, dezvăluind un petec mai mare de cer albastru.

La fel se întâmplă şi cu furtunile noastre interioare. Reflectând asupra gândurilor mele, asupra faptului că fusesem dezamăgită de cineva pe care contasem, mi-am dat seama că iritarea mea fusese alimentată de sentimentul că nu am parte de atenţie şi îngrijire. Am recunoscut aceste gânduri, pentru că aveau o notă

familiară, erau tipice şi pentru alte ocazii în care fusese activată această schemă.

Am început să mă confrunt cu propriile gânduri: poatejcă a existat un motiv întemeiat datorită căruia n-a putut să mă ajute. Oricum, era un incident minor. Prietenia noastră era ceea ce conta pentru mine.

Făcân-u-mi timp pentru a reflecta, în loc să reacţionez pur şi simplu, mi-am limpezit mintea şi nu m-am consumat cu gânduri agitate, nu m-am înceţoşat în confuzie. Am acţioţţat mai înţelept.:

DACĂ VREŢI SĂ ÎNFRUNTAŢI ŞI SĂ SCHIMBAŢI hrf GÂNDURILE SCHEMEI rhî începeţi prin a remarca prezenţa acestor gânduri. }”.

Primul pas. Intraţi în stare de contemplaţie. Atenţia con* templativă vă poate ajuta să recepţionaţi semnele – poăte un sentiment familiar sau gânduri tipice – care vă indică faptul că o schemă a fost activată. De îndată ce presupuneţi că e posibil ca o schemă să fi fost activată, faceţi o pauză mentală şi concentraţi-rvă asupra gânduruor care vă trec prin minte, asupra emoţiilor pe care le trăiţi şi asupra senzaţiilor din corp. Acestea sunt indicii referitoare la *tipul* schemei activate, Făcând o pauză şi aşteptând ca mintea să se limpezească, puteţi de asemenea să vă daţi seama dacă în acel moment reacţionaţi exagerat – adică dacă vi se confirmă activarea schemei.

Al doilea pas. Observaţi gândurile schemei aşa cum sunt. Gândiţi-vă că ele pot fi distorsionate. Nu uitaţi că nu e nevoie să daţi crezare gândurilor dvs.

Al treilea pas. Înfruntaţi acele gânduri. Reamintiţi-vă că ele prezintă lucrurile în mod deformat, Gândiţi-vă la ceea i ce aţi învăţat despre felul în care gândurile induse de schemă includ presupoziţii false şi amintiţi-vă ce au de spus gândurile care le corectează. Strângeţi dovezi pentru a *rest* pinge acele gânduri, vorbind poate cu cineva care are o perspectivă mai realistă asupra subiectului.

Al patrulea pas. Folosiţi reformularea empatică

pentru a – lua cunoştinţă de realitatea schemei, în vreme ce realizaţi *oi*-prin cuvinte o descriere mai fidelă a situaţiei. Reformularea empatică vă permite să manifestaţi înţelegere pentru felul în care schema vede lumea, chiar dacă între timp corectaţi acea percepţie deformată. Daţi dovadă de răbdare, aşa cum aţi face cu un copil care înţelege greşit lucrurile.

Una dintre pacientele mele, profesoară de dans pentru copii, trecea prin momente dificile ori de câte ori un copil nu voia să vină la orele ei. Era extrem de critică cu ea însăşi, considerând că decizia copilului este o evaluare a lipsei ei de valoare. Într-o zi, părintele unei fetiţe care se purta urât adesea a sunat să spună că fiica lor nu mai vrea să vină la curs. Acest incident a declanşat schema.

Primul pas. Pacienta mea a intrat în stare de contemplaţie. „Tocmai meditasem", mi-a spus ea mai târziu, „şi am observat felul în care am răspuns la comentariile de la telefon. Am simţit cum muşchii mi se încordează, iar stomacul mi se strânge. Am simţit teama în corp, imaginându-mi că şi alţi părinţi mă vor considera inaptă şi-şi vor retrage copiii de la cursul meu. M-am concentrat asupra acestor reacţii, pe măsură ce sentimentele se acumulau".

Al doilea pas. Ea a recunoscut gândurile induse de schemă, indiciile schemei perfecţionismului, teama de a fi criticată pentru că nu îşi făcea slujba la perfecţie.

Al treilea pas. A contracarat aceste gânduri. După ce a făcut o pauză contemplativă, a supus testului presupunerile aflate dincolo de gândurile ei, întrebându-se mai întâi pe sine dacă exista ceva în stilul propriu de predare care avea mare nevoie de îmbunătăţiri. Reflecţia ei a pus-o în legătură cu laudele pe care le primise de la alţi părinţi. Apoi şi-a spus: „Să revin la informaţia originală: acest lucru nu *mă* priveşte; este vorba de un copil cu probleme. Nu se adaptează într-un grup. Nu se

înţelege cu ceilalţi copii. Mama ştie deja că fetiţa ei nu se comportă adecvat. Nu din cauza mea nu vrea să vină la curs fetiţa aceasta”.

Al patrulea pas. A folosit reformularea empatică. Ea şi-a reamintit: „Ştiu că sunt vulnerabilă la critici şi ştiu că această sensibilitate se datorează faptului că părinţii mei erau foarte severi cu mine atunci când eram mică. Dar nu mai trebuie să mă simt ca atunci. Aceste gânduri nu-mi fac decât rău”.

13

Relaţiile tri filmul de desene animate „Regele leu”, puiul de leu Simba va ajunge într-o zi regele junglei. El învaţă de la nobilul său tată despre conexiunile existente în viaţă. În acest cerc grandios, toate fiinţele sunt legate între ele în mod simbiotic, susţinându-se una pe alta ca pradă şi prădător: leii se hrănesc cu gazele, dar atunci când leii mor, ei hrănesc iarba pe care o mănâncă gazelele. e însă tatăl lui Simba este ucis de un unchi malefic, care uzurpă tronul. Fiind izgonit, Simba se simte abandonat şi singur. Este prea tânăr ca să supravieţuiască de unul singur în junglă, este confuz şi speriat de tot ceea ce vede? Fiind copleşit de sentimentul apăsător de abandon, el se simte neajutorat, disperat la gândul că va fiântdtdeauna singur. S Dar din fericire este luat sub protecţie de doi prieteni mai în vârstă, un porc mistreţ şi un rozător, cu care se împrieteneştelspi îl învaţă regulile junglev jucând pentru el rolul unor, părinr Simbânu, se™măi7 sime singu Răreur Tfellie familie nou. Se simte apărat şi iubit. De la ei înţelege şi mai bine legă ţările din marele cerc al vieţii, înţelegere pe care o ia ca el mai târziu în regaştil său atunci când recucereşte tronul devine rege? 4F Această poveste poate fi ijriterpretală în mai multe feluri, dar pentru mine, ea vorbeşte despre lrarisformarea fricii în curaj şi a suferinţei în compasiune – o metaforă despre

transformarea emoţiilor şi a pasiunilor profunde. La nivelul schemei, povestea oferă un exemplu despre felul în care, mai târziu în viaţă, relaţiile pot repara traumatismele afective provocate de o schemă precum abandonul. S Atât de multe dintre sdiemele proprii, plutesc la suprafaţă în cazanul cu cele mai apropiate relaţii ale noastre, fie că e vorba de *re2*

laţia romantică cu un partener, fie de aceea cu un părinte sau cu un copil, cu prietenii, cu orice persoană cu care avem o legătură emoţională puternică. Din acest motiv, atunci când e vorba de scheme, relaţiile noastre sunt cu două tăişuri. Pe de o parte, schemele pot face ca orice relaţie să „devină un câmp de bătălie emoţional, însă pe de altă parte relaţiile oferă o oportunitate pentru a opera acele intervenţii interioare care să ne ajute să ne eliberăm de constrângerea schemelor.

Ruperea lanţului obiceiurilor are ca beneficiu suplimentar felul în care această dislocare se propagă în relaţiile noastre. Orice relaţie este un sistem, o reţea de interacţiuni cauzale, iar felul în care acţionează o persoană atrage după sine reacţia celeilalte. Teoreticienii sistemului şi terapeuţii de cuplu ne spun că un sistem poate fi schimbat atunci când se schimbă felul în care acţionează o parte a lui, acest fapt conducând la modificarea reacţiilor celeilalte părţi. Aşadar, schimbându-ne pe noi, avem ocazia să ne salvăm relaţiile de la distrugere”.

Atracţiile generate de schemă ţ Unul dintre marile paradoxuri ale schemelor noastre de inac Taptare constă în puterea lor de a ne apropia de acei parteneri care le vor declanşa, Această predispoziţie este extrem de puternică în cazul unor tipare precum privaţitincă, abandonul, neîncrederea şi imposibilitatea de a fi iubit. Într-adevăr, uneori simţim o puternică atracţie romantică faţă de o persoană care apasă aceste butoane emoţionale-Adesea, cel mai atrăgător iubit poartă o amprentă emoţionaia-imilară tu aceea a părintelui care se află la rădăcina

schemei.

Tiparele sunt uşor de recimoscut. IjOamenii car Fauchemprivatiui-iiW pot simţi atraşi de partoieri rezervaţi, aroganţi, detaşaţi sau reckl în cazul celor care au dezvoltat schema abandonului, atracţia se manifestă adesea faţă de parteneri care nu sunt disponibili sau nu sunt de încredere. Abandonul poate lua mai multe forme; de pildă, faptul că partenerul se află la o distanţă oarecare, călătoriile constante pe care le face, munca de noapte sau implicarea într-o altă relaţie.

Cei care au schema subjugării pot gravita către (vjplaţig.

rară îşi impun propriile dorinţe, opinii şi inodun-ea face lucrurile. În cazul schemei neîncrederii, ca =?

Inenii sunt foarte adeşea ătraşi dejm partener care nu prezintă încredere, care încearcă să manipuleze sau care este agresiv din punct de vedere emoţional, fizic sau sexual.

Iar în cazul imposibilităţii de a fi iubit, o relaţie cu o persoană distantă sauindispordbilă face imposibilă intimitatea, care ar putea duce la descoperirea propriului defect imaginar O'relaţie cu un partener critic sau rezervat poate de asemenea să aibă o notă familiară; aproape confortabilă.

De ce se manifestă aceste atracţii stranii Xgehemele stimulează ceva – asemănător procesului numit de Freud-epe Hpe compulsivă, caz în care oamenii simt atracţia irezistibilă de a recrea în relaţiile adulte acele tipare care au modelat schema în copilărie.\Există mai multe motive pentru acest paradox. De exemplu/unul dintre motive este acela că aceste relaţii au ceva familiar ceva de-acasă, în ciuda suferinţei pe care o implică; de data aceasta sperăm să pl i tprp schimb a lucrurilg. Un alt motiv este acela că (aceste relaţii repetă lucruri cu care persoăna care are schema a învăţat să rămână în contact în copilărie;, astfel încât ele par motivanţej în cele din urmă, există speranţa

că de data aceasta lucrurile „vor fi diferite şi că relaţia va avea un efect reparator) în fecetă nouă relaţie, persoana privată va primi îngrijirea şi atenţia de care are atâta nevoie; de data aceasta, femeia agresată va găsi un bărbat de încredere. Gel puţin aceasta este speranţa principală. >.

Într-ade Măr, terapeuţii matrimoniali au subliniat că tocmai acest proces se desfăşoară într-o relaţie sănătoasăffitr-o ahuq miţă măsură, fiecare partener acţionează jri aşa rel mdt să repare schemele celuilaltJOdată ce aceste nevoi fundamentale bânt satisfăcute, pasiunea trezită de atracţia iniţială a schemei se poate şterge, în vreme ce legătura de iubire şi înţelegere se întăreşte. Aşadar-potenţialultunei relaţii depinde de măsura trucare ambii parteneri contributed vindecarea rănilor emoţionale din trecut ale celuilalţi ti Nu e de mirare, deci, că schemele par extrem de active în relaţiile noastre cele mai apropiate, prin raportare la tot ceea ce înseamnă viaţa noastră. Din moment ce atât de mulţi dintre noi venim în relaţii cu propriile scheme – de faptyltsepare

Într-o oarecare măsură im aptipnt par.

tener pentru că nu declanşează o schemă sau două –, astfel de relaţii reprezintă un teren extrem de fertil pentru recunoaşterea şi modificarea reacţiilor provocate de schemev

Atunci când lucrurile ppt – dar şi când nu pot – fi rezolvate

Atunci când schemele sunt activate, e ca şi cum ar ieşi din ascunzătoare pentru a se dezvălui în toate detaliile. Dacă partenerii sunt motivaţi şi dispuşi să participe, aceste momente pot fi considerate o oportunitate de a avea acces la funcţionarea internă a unei scheme – acces care ar putea să nu fie posibil atunci când ele sunt ascunse în siguranţă şi neactivate.

Din această perspectivă, activarea unei scheme într-o

relaţie apropiată poate fi privită într-o lumină favorabilă; Dar totul depinde de felul în care folosim aceşti stimuli ai schemelor: ca să investigăm schema pentru a o putea contracara sau ca să îl dăm mai multă forţă, îndepărtându-ne de ea şi reacţionând aşa cum ne dictează convingerile şi deformate. Prima abordare deschide o uşă către libertate, pe când a doua nu face decât să încurajeze şi să menţină tiparele distructive, blotindu-le.

[într-o relaţie, anumite tipare au tendinţa să perpetueze schemele. De exemplu, atunci când ambii partenerlau aceeaşi schemă şi niciunul dintre ei nu s-a ocupat de ea, este Toarte ăâHcâi pentru ei să înţeleagă măcar că se află sub dominaţischemei. Ambii parteneri cad pradă-aceluiaşi mod deformat de a gjpdij

(Ştă spunem că ambii parteneri sunt predispuşi la tiparul privaţiunii emoţionale. Dacă unul dintre ei interpretează grer şit ceea ce face celălalt, ca pe o ignorare şi o neglijare a propriilor nevoi, se poate retrage în suferinţă sau furie, iar această reacţie declanşează schema privaţiunii şi la partener, care la rândul său suferă sau se înfurie: Unul se) poate întrista, în timp ce celălalt poate deveni pretenţios". Ei au un punct slah comun – şi astfel niciunul nu are şansa *sK* observe că mai există şi alte moduri de a reacţiona sau de a interpreta ceea ce se întâmplăj, *

Un alt obstacol în calea eliberării unei relaţii din bătălia schemelor apare atunci când niciunul dintre partenerinţi vrea să depună eforturi. pentru, a conştientiza ce se întâmplă sau pentru a se schimba. Schemele care presupun o complementaritate crescută – în special atunci când un partener se simte îndreptăţit, iar celălalt se simte subjugat – pot da naştere unei complaceri în situaţie bine sudate, un fel de inerţie care îi împiedică pe ambii parteneri să zguduie barca.

Un caz special apare atunci când există suspiciuni foarte profunde, întreţinute de schema neîncrederii, la cei

care au fost agresaţi în copilărie. Un individ care are această schemă nu va avea sentimentul de siguranţă şi încredere. Când unul dintre parteneri nu se simte în siguranţă, celălalt poate avea dificultăţi în a crea un cadru emoţional sigur, care să facă posibilă vindecarea schemei. În astfel de cazuri, adesea este nevoie de ajutor din exterior – fie din partea unui terapeut specializat în tratarea celor care au suferit agresiunif fie a unui grup de sprijin. Nu mai este nevoie să spunem că, dacă are loc un abuz, intervenţia specializată este esenţială pentru a-i pune capăt, înainte ca terapia schemei să poată începe.

Tangoul schemei

— (Cearta dintr-un cuplu urmează un fel de tango al schemei, iar apgrijfelnnni atac al schemei la unul dintre parteneri poate ppwnr* nu afar yi la lălăit. Multe dintre momentele de tensiune emoţională dintr-o relaţie apar deoarece schemele unuia dintre parteneri declanşează reacţii ale schemei la celătelt partenerj Momentele de criză oferă posibilitatea ca anxietatea să deschidă o uşă către vindecare. Totul depinde de ceea ce fac partenerii în acel moment.

k jDesigur, schemele nu vor dispărea în întregime. Posibilitatea de a retrăi sentimentele sau gândurile apărute atunci când schema este declanşată „încă există. Dar pe măsură ce timpul trece şi lucraţi cu aceste scheme, intensitatea reacţiilor va scădeat cel mai important este că puteţi rupe acest lanţ, găsind noi modalităţi de a acţiona atunci când schema este activată.

De exemplu, pacienta mea Janet avea nevoie de mai multă atenţie din partea soţului ei. Simţindu-se ignorată, ea a început să emită pretenţii, lucru care l-a făcut pe soţul ei să dea înapoi. Aşa că ea s-a simţit frustrată; s-a gândit că retragerea înidenotă faptul că nu-i pasă. Treptat, Janet a reuşit să investigheze acest tipar, care se repeta frecvent în relaţia Ion Din discuţiile pe care le-au purtat, ea a înţeles că soţul reacţiona astfel din cauza propriei lui

scheme. Încă de mic, fusese ţinut din scurt de nişte părinţi dominatori şi detesta să fie din nou dominat. Atunci când ea îi solicita atenţie, el nu reacţiona la nevoile ei, ci la ceea ce el considera pretenţii de dominare.

Janet interpretase retragerile lui ca pe o dovadă de dezinteres. Înţelegând dinamica celor petrecute, nu a mai luat reacţia lui ca pe o provocare personală. Apoi şi-a îndreptat atenţia către propriile scheme. Privaţiunea – teama că nu va primi niciodată destulă iubire sau atenţie – era una dintre ele. Atunci când aceste temeri au început să o copleşească şi să o împingă să se simtă dependentă şi să emită pretenţii, ea şi-a reamintit: Lânţeleg că sunt deosebit de vulnerabilă la gândul că oamenilorhrt Tle pasă de sentimentele mele. Am tendinţa să reacţionez exagerat şi să iau lucrurile în nume personal/j

Amintindu-şi acest lucru, ea a fost în stare să renunţe la reacţiile ei tipice şi să ia în considerare o alternativă care îi permitea să comunice cu soţuhei. I-a spus că uneori se simţea neglijată şi drept urmare începea să emită pretenţii, doar că înţelegea că acest lucru îl determina pe el să bată în retragere, „înţeleg faptul că dai înapoi atunci când ai impresia că cineva vrea să te domine”, i-a sp. us ea; „Intenţia-meanu este aceea de a avea pretenţii sau de a fi dominatoare – sunt doar orbită de nevoia mea de moment. Mă poţi ajuta să găsesc o cale de a spune ceea ce simt fără să te irit sau făfă să te fac să o iei la fugă?”

Atunci când a auzit acest lucru, soţul a înţeles ce se întâmpla între-ei. A început să fie mai empatic şi şi-a amintit cât de mult îi plăcea intimitatea dintre ei. A fost de acord să lucreze împreună pentru a-şi sesiza propriile reacţii – cu alte cuvinte, Janet şi soţul ei au făcut un pact privind contemplaţia Partenerii care manifestă deschidere pot lucra împreună pentru a identifica şi dezasambla schemele care pot întuneca orice relaţie

Contemplaţia interpersonală

Contemplaţia poate fi interpersonală: putem

îndrepteonştientizare contemplativă asupra reacţiilor schemei altcuiva. Dacă într-o relaţie cu cineva contemplaţia poate deveni un element firesc, atunci fiecare dintre parteneri îşi dublează potenţialul de atenţie pe care o poate îndrepta asupra schemelor sale.r r: Una dintre pacientele mele a făcut acest lucru. Ea mi-a spus că a vorbit cu soţul ei despre o prietenă apropiată, cu care avea sentimentul că nu are o legătură prea solidă. Pe când vorbea, a spus: „Deşi mă simt foarte apropiată de ea, îmi dau seama că prietenia noastră se poate sfârşi oricând”.

Soţul ei a părut uimit şi s-a gândit la ce spusese ea. „Este o prietenă veche şi legătura dintre voi e strânsă. E puţin probabil ca relaţia voastră să se sfârşească atât de uşor”, i-a spus el, contestându-i temerile.

— Ştiind că ei doi pot comunica în termenii schemei, pacienta mea a izbucnit fără să se abţină: „Da, dar fetiţa abandonată din mine are nevoie să ştie că se va simţi bine şi după ce nu ar mai avea această prietenă!”

El a recunoscut limbajul schemei şi s-a conformat cadrului de referinţă. A dat din cap în semn de înţelegere, conspirând în joacă cu ea: „Aşa e – exact asta are nevoie să ştie fetiţa aceea abandonată ca să nu se mai teamă”.

1; Atunci când sunteţi familiarizaţi cu realitatea schemei, puteţi-empatiza mai uşor cu procesele emoţionale ale cuiva, chiar dacă din punct de vedere raţional nu sunteţi de acord cu ele. Puteţi observa cum funcţionează convingerile schemei şi în acelaşi timp să înţelegeţi de ce are nevoie schema pentru a se schimba. Nu numai că înţelegeţi astfel mai bine lucrurile, dar aveţi şi mai multă compasiune – şi uneori puţin umor.

1! Atunci când într-o relaţie ambii parteneri înţeleg felul în care. schemele le modelează şi le deformează reacţiile, relaţia însăşi poate deveni terenul propice pentru, alchimia emoţională. Dacă regiunea cortexului reprezintă conştientizarea clară; dar nucleul amigdalian reprezintă reactivitatea schemei, într-un fel, fiecare dintre

parteneri poate aduce o conştientizare „corticală” contemplativă în momentele de neglijenţă provenite din „nucleul amigdalian” ale celuilalt, eh într-o anumită măsură, emoţiile brute serial într-o rpgiyţne non verbală a creierului. Transpunerea în cuvinte a acestor brrioţii cu ajutorul unei persoane în care avem încredere poate să le limpezească. E ca şi cum cortexul celuilalt ar relaxa nucleul nostru amigdalian. Dacă unul dintre parteneri este confuz în ce priveşte o reacţie emoţională amorfă, discutarea pe marginea ei poate ajuta la clarificare. Dacă unul din partea neri îşi pierde controlul, celălalt îl poate ajuta să înţeleagă că este vorba de o reacţie provocată de o schemă şi vindecarea poate surveni mai repede.

Cel mai provocator este să optezi pentru această abordare în acele momente în care *ambii* parteneri suferă de câte un atac al schemelor – adică în timpul unei certe. În acest caz, primul pas constă în calmarea cel puţin a unuia. Aceasta poate însemna inclusiv o separare fizică pentru un anumit timp: până ce lucrurile se liniştesc, înainte de a redeschide discuţia; Apoi, pe măsură ce intensitatea momentului sc de unul dintre parteneri pote să înceapă să schimbe nivelurile, mergând de la realitatea schemei – termenii argumentului – la nivelul conştiinţei reflexive, prin întrebări de genul „Ce s-a întâmplat de fapt?”

Desigur, trebuie să aveţi gri-a să nu utilizaţi schimbarea nivelurilor într-o altă rundă a bătăliei şi să catalogăm reacţiile partenerului drept simple manifestări ale schemei. Dacă veţi spune ceva de genul „Iar reacţionezi în virtutea schemei privaţiunii” – mai ales dacă această afirmaţie este motivată de *propria* dvs. schemă – nu veţi face decât să stimulaţi şi mai mult reacţiile cauzate de schema partenerului.

Cea mai indicată cale de a aplana conflictul este să vă calf maţi şi să empatizaţi cu sentimentele celui de alături, chiar dacă din punct de vedere raţional nu sunteţi

de acord cu ele Apoi, după ce amândoi v-aţi relaxat, puteţi folosi argumentul avansat ca material pentru investigarea reciprocă a schemer lor declanşate şi a motivelor lor.

Atunci când aveţi de-a face cu cineva care se găseşte în miezul unui atac al schemei, de regulă este bine ca mai întâi să empatizaţi cu schema – şi cu persoana! Empatia dezari mează schema. Trebuie să luaţi cunoştinţă de modul în care schema vede lucrurile şi de sentimentele asociate acelei realif tăţi.

— Apoi-cealaltă persoană poate începe să se detaşeze de schemă şi să gândească mai obiectiv. /i.

Într-o relaţie, empatia poate avea efecte reparatoare, Cân0 un individ este prizonierul unei scheme, el resimte conseriri1

tele realităţii generate de copilul aflat la originea schemei. Dar dacă are sentimentul că este auzit, îngrijit şi acceptat, acest fapt are efecte reparatoare asupra schemei. Dacă de regulă partenerii empatizează în astfel de momente, acest lucru îi poate apropia foarte mult – iar efectele corectoare benefice se vor răsfrânge asupra amândurora.

Disecarea unui conflict generat de scheme

Atunci tind soţul şi soţia merg ia un consilier matrimonial pentru a cere ajutor, fiecare relatează o poveste destul de diferită de a celuilalt despre felul în care decurg lucrurile. Un terapeut cu experienţă nu va crede în întregime niciuna dintre poveşti. Mare parte dintre lucrurile relatate sunt deformate, de regulă, de lentilele schemei fiecărui partener. Adevărul se găseşte probabil undeva la mijloc, într-o descriere care să recunoacă adevărul ambelor puncte de vedere.

1 Lucrurile seamănă în mare măsură cu acele experimente din fizică, în care pentru a măsura luminozitatea sunt folosite două tipuri diferite de instrumente. Primul tip de instrumente arată că lumina se propagă în unde. Al doilea tip de instrumente arată că ea

se propagă sub formă de corpusculi. Adevărul este undeva la mijloc, într-o descriere care ţine cont de adevărul ambelor puncte de vedere.

De-a lungul anilor, am folosit această abordare în terapie, iar eu şi soţul meu am aplicat adesea acest gen de investigare pentru a interpreta conflictele pe care le-am avut – bineînţeles, după ce ne-am calmat. La începutul relaţiei noastre, aveam destul de multe certuri, de regulă, pornind de la aceleaşi subiecte. Pe măsură ce timpul a trecut, am folosit contemplaţia reciprocă pentru a înţelege ce scheme erau activate.

Odată ce amândoi am învăţat modelele schemelor, am reuşit ăă interpretăm conflictul. Atunci când am revăzut totul prin lentilele schemei, am înţeles că, oricare ar fi fost problema în discuţie, cel 9 lai adesea era derulată aceeaşi versiune a aceleiaşi scheme, iar şi iar!

U De exemplu, odată, eu şi soţul meu ne pregăteam să organizăm împreună un seminar. Eu eram concentrată asupra notiţelor mele, când soţul meu a intrat brusc, întrerupându-mă şi a spus: „Hai să facem aşa!”, după care a început să-mi spună> cum crede el că ar trebui să realizăm seminarul.

Eu am spus cu răceală: „Nu sunt pregătită”.

El n-a spus nimic şi a părăsit încăperea… –.„9

În aparenţă, nu era vorba de o ceartă, dar în profunzime era un întreg microcosmos de scheme care se înlănţuiau, pe care le văzusem de atâtea ori manifestându-se, declanşate de tot felul de cauze mai mult sau mai puţin importante. Când am analizat lucrurile mai târziu, iată cum am interpretat conversaţia la nivelul schemei:?

Expresia lui „Hai să facem aşa!” m-a înfuriat – din cauza schemei subjugării pe care o am. Am avut impresia că nu mă lăsa să fac lucrurile în felul meu şi ignora nevoia pe care o aveam în acel irpţment de a mă concentra şi de a mă pregăti.] Afirmaţia mea „Nu sunt pregătită!” a trezit în el schema imposibilităţii de a fi iubit. Această schemă a

interpretat replica mea glacială ca pe o respingere, care l-a făcut să se simtă neapreciat. Tăcerea şi plecarea lui spuneau că s-a simţit ofensat: Pe măsură ce a trecut timpul şi schemele care ne declanşau aceste reacţii au devenit din ce în ce mai evidente, frecvenţa certurilor a scăzut şi la fel intensitatea şi durata lor. Am ajuns să fim mult mai relaxaţi pe tărâmul schemelor, mai dispuşi să observăm cum îşi fac apariţia în mintea noastră aceste obiceiuri emoţionale, în loc să ne lăsăm dominaţi de ele şi să ajungem la dispuţe. Am fost capabili să reformulăm conţinutul certurilor, care nu mai reprezentau doar nişte episoade neplăcute ce aţ* fi trebuit evitate, ci o posibilitate fascinantă de a ne descoperi unul pe celălalt şi de a descoperi în ce fel interacţionau tiparele noastre deformate de gândire. Aşadar, am aflat că adevărul este undeva la mijloc, într-o descriere care ţine cont de ambele puncte de vedere.

Jocul schemei

Cei doi cai ai mei, Yeshe şi Bodhi, îşi petrec toată ziua împreună. Deşi se adoră, ceea ce e firesc la cai, Yeshe este partea nerul dominant în herghelia lor de doi cai, iar Bodhi este cel supus. Yeshe îşi petrece mare parte din timp punându-l pe Bodhi la punct, dându-şi urechile pe spate pentru a-i indica lui

Bodhi unde vrea să meargă. Uneori, îmi amintesc de un cuplu în care un partener se simte stăpân, iar celălalt, subjugat.

Dar în măsura în care caii au ceva în comun cu schemele, observ că Yeshe şi Bodhi au o modalitate de a regla lucrurile: se luptă în joacă, ridicându-se pe picioarele de dinapoi, arătându-şi dinţii, muşcându-se. Iar pe parcursul acestor lupte, Bodhi este foarte îndrăzneţ, chiar agresiv, în timp ce Yeshe nu pare să fie deranjat de faptul de a renunţa pentru o vreme la poziţia sa dominantă în spiritul jocului.

Acest spirit al jocului poate fi insuflat şi în relaţiile noastre, deşi nu în miezul unui atac al schemei. Dar el

acţionează cel mai bine atunci când aţi început deja să vă detaşaţi de tiparele de a interacţiona susţinute de schemă. După ce aţi lucrat puţin cu partenerul pe marginea schemelor şi sunteţi la curent cu tiparele fiecăruia, atitudinea aceasta relaxată se poate dovedi de jan real ajutor caantidoj: pentru îndărătnicia schemei. În Vă dau un exemplu din căsnicia mea. La începutul relaţiei noastre, soţul meu era dominat de un perfecţionism care îl obliga să stea închis în biroul lui de acasă mult. mai multe ore decât era nevoie. În consecinţă, uneori mă simţeam neglijată: Schema abandonuui mă făcea să fiu foarte afectată de uşa aceea închisă.

Pe măsură ce am analizat schemele declanşate în fiecare dintre noi în acea situaţie, soţul meu a avut o revelaţie. A văzut că de fapt nici el nu voia să petreacă toate acele ore muncind. Viaţa lui profesională era în dezechilibru cu restul zilei, aşa că nu prea apuca să se bucure de plăcerile vieţii.

J După ani de zile M care şi-a studiat modul de a lucra, întf6 zi, pe când reflecta asupra rădăcinilor timpurii ale acestui tipar care îl determina să petreacă o parte atât de mare din viaţă; muncind din greu, f mi-a relatat o întâmplare. Îşi amintea că, pe când avea în jur de 4 ani, se juca „de-a familia” cu fetiţa care locuia vizavi. Ea trebuia să stea acasă şi să se ocupe de treburi casnice precum gătitul, iar el trebuia să meargă la muncă (era în anii ’50).

v Dar pentru că avea doar 4 ani, nu prea ştia ce să facă la muncă. Aşa că se ducea într-unul din colţurile camerei în care se „jucau, se ghemuia şi spunea „muncă, muncă, muncă”;

După ani de zile în care ne analizasem reciproc tiparele schemelor, am ajuns la un punct în care spiritul jocului se manifesta spontan în conversaţiile noastre. Acel spirit, desigur, trebuie să se manifeste cu tact şi la momentul potrivit, aşa înr cât niciunul dintre parteneri să nu minimalizeze sentimentele celuilalt.

Dar acum, când se întâmplă ca soţul meu să lucreze până târziu în loc să se bucure de alte lucruri, îmi strecor capul în biroul lui, îl văd cât de serios se apleacă asupra muncii lui şi spun în glumă „muncă, muncă, muncă”.

Funcţionează întotdeauna. /

Dragostea aspră: analiza schemelor cu prietenii j

Un model standard de compasiune este iubirea benevolă, altruistă şi plină de grijă. Dar compasiunea se poate manifesta în mai multe feluri; uneori f iubirea aspră este de preferat celei convenţionale!) Unele tradiţii spirituale, precum budismul tibetan şi hinduismul reprezintă compasiunea; în forme diferite, care simbolizează tăierea ataşamentelor statornice şi a ignoranţei. Atunci când mintea mhi-prafein-ea vede totul deformat, iar antidotul este acţiunea în forţa Tcare. ne smulge din somnul ignoranţei./

Mulţi ani la rând, suferinţa cauzată „de tiparele repetitive din relaţiile ei i-au provocat confuzie Elizei. Avea o lungă serie de relaţii nereuşite cu bărbaţii, şi fiecare eşec îi activa schemele abandonului şi privaţiunii. Teama ei că bărbatul o i-a părăsi o făcea să fie atât de dependentă şi suspicioasă, încât> cel mai dtiesea, chiar tendinţa ei de a se agăţa de bărbaţi $$! depărta pe aceştia. Ori de câte ori se întâmplă acest lucru, îng cepea să se plângă obsesiv de toate dezamăgirile ei şi de băfbaţii care o părăsiseră. Îşi relata plângerile oricui o asculta. De fapt, de-a lungul anilor, conversaţiile ei cu prietenii şicţiifă-i milia ajunseseră să se învârtă în jurul acestui subiect). 7

Cei care o iubeau au suportat ani de zile această înclinaţi a ei pentru că le păsa de ea şi în plus era evident că-aveaivoie să li se confeseze. Dar după mai mulţi ani, doi dintre r fi? mai apropiaţi prieteni ai ei au discutat împreună despre sis tuaţia Elizei, şi apoi i-au spus că nu mai erau dispuşi să îi injjff asculte plângerile interminabile. Nu era bine pentru ea consume cu această obsesie, i-au spus ei. Acest lucru n-a făcut decât sări

reconfirme presupunerea că era o victimă neajutorată, alimentată de obiceiuri emoţionale profunde.

— Ei au sfătuiţ-o să-şi examineze nemulţumirile şi sentimentele asociate acestora şi să îşi înfrunte tendinţa de a ceda în faţa lor. Eliza a făcut un pact cu aceşti doi prieteni: ori de câte ori stăteau de vorbă, ei o atenţionau atunci când ea ceda în faţa vechii ţendinţe de a se plânge şi de a-şi exprima nemulţumirea. Eliza făcea deja parte dintr-un grup de terapie şi era receptivă la această nouă înţelegere – deşi a mărturisit că încă se simţea abandonată şi neluată în seamă atunci când prietenii îi refuzau nevoia de a protesta.

V Jftefuzând să mai accepte obiceiul Elizei, prietenii ei o determina să-şi înfrunte tiparele ascunse ale privaţiunii emoţionale şi ale abandonului. Atunci când suportăm obiceiurile mnttvfită Hp schemă ale cuiva, e ca şi cuir-am conspira pentru a menţine acea schemă. Îi putem ajuta pe alţii să îşi neutralizeze schemele fădnd şi noi la fel. Dar abordarea caracteristică iubirii aspre presupune precauţie şi erripatie. Este important să rămânem neutri dincolo de ceea ce gândim pentru a Şutea fi cinstiţi cu celălalt şi să spunem ce credem într-un limbaj nedictatorial, condiţional, folosind cuvintele „posibil", poate", „probabil". Dacă celălalt are sentimentul că ne implicăm personal sau că Vrem să îl dominăm, pornind de la ipiresupunerea că ştim ce este mai bine pentru el, poate deveni Slefensiv, se poate simţi judecat sau jignit, sau poate să se înridtriveaşejy ip-Dar dacă abordăm persoana care şi-a dezvoltat anumite păifarie cu cele mai bune intenţii – fără să presupunem că Ştiin care este răspunsul – probabil că va fi mai receptivă. Iar? în cel mai bun caz ne putem găsi un aliat în spiritul războinic itot; a ™ iar ea ne poate arăta recunoştinţă pentru faptul că am-fest corecţi.: „w f

1;…u >

Empatia. faţă de partener jtelaifel că în cazul dvs:

puteţi face un profil al schemelor ierului. Puteţi ţine sub observaţie ocaziile în care parpl Kerid a, avut izbucniri sau alte reacţii emoţionale exagerate defensive. Puteţi încerca să aflaţi ce stimuli declanşează atacurile schemei la partener, să sesizaţi ce gândeşte sau silite de regulă partenerul pe durata atacului şi puteţi observăcie obiceiuri tipice manifestă pe parcurs. –:!

Dacă vă veţi familiariza mai bine cu aceste lucruri, vă va fi mai uşor să empatizaţi cu schemele partenerului. O astfel de empatie nu înseamnă să stârniţi schema căzând de acord ch perspectiva ei asupra lucrurilor, ci să înfruntaţi acele presupuneri despre oameni şi lume. Acest lucru vă va permite de asemenea să fiţi mai sensibil faţă de punctele vulnerabile pe care schemai le provoacă partenerului, astfel încât să îi declănşăţi mai rar acea schemă.: K

Compasiunea transformă empatia în acţiune. Odată ce ajungeţi să cunoaşteţi gândurile şi sentimentele ce caracterizează schema altei persoane, puteţi folosi această înţelegere empatică pentru a vă călăuzi în relaţiile cu el. Acest lucru este valabil, bineînţeles, nu numai – pentru cupluri, ci în orice relaţie în care aveţi acces la o astfel de înţelegererânţelegerea tiparelor schemei unei alte persoane vă ajută să evitaţi să acţionaţi în moduri care ar stimula acea schemă.

De exemplu, dacă ştiţi că un individ are standarde dure, faptul de a-i lăuda realizările atunci când e cazul îi oferă ceva de care nu prea are parte – sau de care nu are parte suficient de des – şi astfel îl puteţi face să se bucure. Acest fapt îi contrazice vocea interioară autocritică, care îl îndeamnă continuu să se străduiască mai mult. Dar puteţi fi de asemenea; p voce care să îl îndemne să pună mai mult echilibru în viaţă şi să compepâeze perfecţionismul care îl deteimimi să depună eforturi prea mari. În plus, îi puteţi da de înţeles că îl acceptaţi şi îl apreciaţi aşa cum este, nu numai pentru ceea ce realizează.

Dacă o persoană are schema privaţiunii, faptul de a-i arăta că vă pasă de nevoile ei, că faceţi un efort pentru a ţine cont de sentimentele ei, poate de asemenea avea un efect de ameliorare. La fel, dacă este vorba de subjugare, aveţi grijă să nu îi spuneţi ce să facă şi evitaţi un limbaj care să îi dea sentimentul că vreţi să o dominaţi. Daţi dovadă de precauţie când îi cereţi ceva şi astfel va avea sentimentul că are de ales. De exemplu, în loc să spuneţi „Hai să mergem diseară să vedem filmul cel nou”, puteţi spune „E un film nou în oraş: Ai vrea să-l vedem?”

Acestea par gesturi mărunte, dar din punctul de vedere al impactului pe care îl au asupra schemelor celuilalt, ele reprezintă momente reparatorii. Astfel, îi daţi celuilalt ocazia să vadă lumea şi oamenii altfel decât îi dictează aşteptările schemei Fiecare astfel de moment îi oferă încă o experienţă care îi întăreşte convingerea alternativă, care neutralizează perspectiva oferită prin lentilele deformante ale schemei.

Compasiunea faţă de schemă

Există mai multe avantaje de care vă puteţi bucura dacă vă familiarizaţi cu schemele partenerului la fel de mult ca şi cu ale dvs. De exemplu, dacă înţelegeţi că atacurile de furie ale partenerului simbolizează faptul că a fost declanşată din nou o anumită schemă, acest fapt vă ajută să nu luaţi în nume personal reacţia – nu dvs. sunteţi de vină, ci schema. Astfel preveniţi declanşarea propriilor scheme ca reacţie la ieşirile partenerului.

Un principiu budist susţine că înţelegerea duce la empatie. Compasiunea este expresia naturală a înţelegerii clare. La nivelul lucrului cu schemele, aceasta înseamnă că actul de a contempla schemele partenerului atrage după sine empatia faţă de partener. Dacă înţelegeţi că ceea ce se întâmplă se datorează schemelor partenerului, de exemplu, acest fapt vă ajută să-i percepeţi vulnerabilitatea, să-l consideraţi un copil trist şi nu un nemernic. Detaşaţi-vă de felul în care apar lucrurile şi încercaţi să înţelegeţi

cum le vede schema. Astfel/ nu veţi mai lua răspunsul lui în nume personal şi veţi avea nu numai înţelegere, ci şi compasiune.

Să spunem că el începe să fie morocănos, distant şi retras. Dată aveţi schema privaţiunii, retragerea aceasta v-ar putea face să credeţi că nu este interesat de dvs. Dar dacă puteţi folosi în acel moment contemplaţia pentru a înţelege ce se întâmplă, în loc să cădeţi sub vraja propriei scheme, puteţi să vă păstraţi discernământul pentru a empatiza cu partenerul.

În astfel demomente, empatia vă poate ajuta să recunoaşteţi un tipar familiar şi să găsiţi un răspuns mai sănătos. Vă puteţi da seama, de exemplu, că atunci când partenerul se retrage într-o atitudine distantă, această atitudine este determinnată de schema privaţiunii şi că de fapt are nevoie să îi ară „taţi că vă pasă de el. Dacă daţi dovadă de afecţiune, există foarte multe şanse să iasă din cochilia lui. d

<Această abordare – încercarea de a înţelege ce se află de fapt în spatele acţiunilor cuiva – poate fi utilă în orice relaţie în care atacurile schemei celuilalt au reprezentat o problem – cu rudele, copiii în creştere, prietenii sau cu oricine altcineva. Dar, aşa cum spun de mult consilierii matrimoniali, aceasta dă rezultate extrem de bune în cadrul cuplului.

De exemplu, unul dintre punctele-cheie ale unui cuplu are legătură cuoensiunea dintre nevoia de intimitate şi dorinţa de autonomie) Aşa cum am văzut, multe dintre problemele centrale ale anumitor scheme – în special privaţiunea, abam donul şi imposibilitatea de a fi iubitse învârt în jurul problemei conectării. Atunci tind cei doi parteneri se mişcă pe propriile orbite, îndepărtându-se pentru a câştiga autonomie şi apropiindu-se pentru a se reuni, se încurajează reciproc să-şi satisfacă propriile nevoi şi să-şi îmbogăţească relaţia – sau pot lăsa ca acest ciclu natural să îi îndepărteze unul de celălalt.

A înţelege faptul că partenerul poate să aibă nevoie să se îndepărteze pentru o vreme este foarte important, mai ales dacă una dintre schemele referitoare la relaţii este activă la dvs. Este bine să reţineţi o observaţie făcută de terapeutul matrimonial Carl Whifaker: „Cu tit puteţi sta mai separaţi, cu atât sunteţi mai mult împreună/ Este la fel de important ca a învăţa, în cazuutfnei persoane care are schema imposibilităţii de a fi iubit, că partenerul său se poate înfuria pe acea persoană şi cu toate acestea să o iubească; sau pentru cineva cu schema abandonului, este important să înveţe că separarea temporară nu echivalează cu o pierdere.

Faptul că ambii parteneri înţeleg că fiecare are o schemă activată în relaţia lor înseamnă o deschidere pentru maturizarea amândurora. „Odată ce vă percepeţi partenerul ca pe o persoană care suferă”, spune terapeutul matrimonial Harville Hendrix, „începeţi procesul unei relaţii conştiente”. Acest proces presupune însă să faceţi împreună din relaţia dvs. un loc sigur, în care să exploraţi schemele pe care le aveţi, şi nu să vă folosiţi de acea explorare pentru a strânge muniţie pentru următoarea bătălie.

În Un instrument extrem de util în contemplaţia interpersonală pe care o presupune acest proces este ceea ce Hendrix numeşte oglindire, în procesul de oglindire, vă asiguraţi că auziţi şi înţelegeţi punctul de vedere al partenerului înainte de a-i oferi propriul punct de vedere. Oglindirea poate lua forma ascultării şi repetării: „Cred că ceea ce vrei să spui este că…” Cu alte cuvinte, îi repetaţi partenerului cu propriile dvs. cuvinte ceea ce aţi înţeles. Daţi glas empatiei şi îi oferiţi partenerului o şansă de a verifica faptul că aţi empatizat în mod fidel.

Dacă, de exemplu, partenerul dvs, are schema abandonului şi se răsteşte atunci tind veniţi târziu de la lucru, oglindirea ar putea suna aşa: „Atunci tind n-am sunat şi te-ai supărat, ai crezut că aş putea fi rănit sau

mort, aşa că ţi-a fost frică.1” Această frază vorbeşte atât despre fapte – că nu v-aţi sunat partenerul şi că acesta s-a supărat – tit şi despre sentimentele şi gândurile asociate. Această empatie validează realitatea simbolică a schemei şi vă ajută să rezolvaţi mai uşor situaţia.

Ruperea lanţului în relaţii

Era ziua de Crăciun şi Whitney, una dintre pacientele mele, spăla vasele în vreme ce soţul şi copiii se jucau cu cadourile. Whitney pregătise micul dejun, strânsese masa, pregătise prânzul şi acum strângea din nou masa. În seara de Ajun, terminase treaba foarte târziu, pentru că avusese totul de pregătit, iar acum era aproape epuizată, ceea ce îngreuna şi mai mult lucrurile.

În timp ce spăla la chiuvetă, a simţit o undă de resentiment. Mintea* ei începuse să se agaţe de gândul că şi *ea* ar fi vrut să se relaxeze. „De ce nu mă ajută soţul meu? Am sentimentul că profită de mine „Gândurile au început să se adune.

Apoi a făcut o pauză şi s-a întrebat: „Ai o problemă, nu-i aşa?”

O altă voce din interior i-a răspuns: „Da”.

Aşa că a început dialogul interior, investigându-şi reacţiile. Reflectând asupra gândurilor şi sentimentelor ostile, a văzut cum amplifica singură problema, reacţionând faţă de ostilitatea ei cu şi mai multă iritare, şi apoi reacţionând cu şi mai multă intensitate şi ostilitate la gândurile care continuau să apară.

Apoi şi-a dat seama că toate acestea erau motivate de sentimentul de privaţiune – un sentiment foarte familiar, la care ştia că este predispusă. A înţeles, de asemenea, că soţul ei nu ştia de fapt cum se simte ea şi că dacă i-ar fi dat pur şi simplu de înţeles şi i-ar fi cerut ajutorul, el ar fi intervenit imediat/ J

Înţelegând acest lucru, a văzut că resentimentul ei se dizolvă şi o părăseşte. Ceea ce crescuse în ea era de fapt oboseala, care în cele din urmă o copleşise. S-a oprit şi a

făcut ceea ce avea nevoie cel mai mult să facă în acel moment: i-a spus soţului ei că este epuizată, apoi s-a prăbuşit pe canapea şi a tras un pui de somn.

Când s-a trezit, Whitney a văzut că bucătăria fusese curăţată şi că în casă se făcuse ordine după deranjul din dimineaţa de Crăciun. Soţul ei îşi dăduse seama cum stau lucrurile (probabil că e unul la un milion!).

Pentru Whitney, acest incident a reprezentat o schimbare în maniera de abordare a tiparelor create în relaţiile ei de schema privaţiunii: simţindu-se copleşită, defavorizată şi având sentimentul că lumea profită de ea, se înfuria şi devenea ostilă sau morocănoasă, iar soţul ei răspundea cu furie sau se simţea jignit la rândul lui.

După ce a analizat reacţiile schemei ei, a fost capabilă treptat să le-conştientizeze şi să-şi schimbe reacţia tipică: i-a comunicat soţului ei ce nevoi avea. De regulă, el reacţiona favorabil atunci când ea putea să îi spună exact ce vrea, fără să se răstească la el.

Dar Whitney a dus lucrul cu schema la un alt nivel. Pe măsură ce a observat că devine ostilă şi a depistat reacţiile şi gândurile care alimentau acea ostilitate, a putut empatiza cu sine, şi-a putut contrazice presupunerile şi a văzut cum ostilitatea se dizolva. Între timp, şi soţul ei devenise mai sensibil la genul de situaţii care îi puteau declanşa aceste reacţii şi era capabil mai adesea să îşi asume spontan responsabilitatea, fără ra ea să îi spună ceva.

Sigur că în cadrul unei relaţii apar în mod inevitabil şi probleme reale –, care nu sunt provocate de schemă. Dar pe măsură ce ne schimbăm reacţiile uzuale, obiceiurile noastre de a interacţiona se pot dizolva şi pot fi înlocuite cu obiceiuri n & gipbzitive. Astfel, putem administra chestiunile inevitabile ciiziai puţină furie şi mai mult calm.

Uneori, puteţi face acest lucru în mod direct cu partenerul. Alttor Mpoate fi suficient să exploraţi doar dvs. Înşivă reacţiile emoţionale pe care le aveţi. Sau puteţi

folosi o combinaţie de analiză internă şi lucru cu partenerul, mai întâi analizând totul în mintea dvs. şi apoi cu celălalt. Între timp, reacţiile se atenuează astfel încât să puteţi gândi mai limpede şi să puteţi reacţiona diferit.

Sigtir că nu toţi partenerii sunt dispuşi să coopereze şi puţini sunt motivaţi şi conştienţi de dinamica relaţiei. Dacă partenerul dvs. este atât de rigid încât nu îşi dă seama sau nu este interesat de acest proces, tiparele frustrării vor continua să se manifeste. Dacă partenerul nu va lucra cu dvs., puteţi totuşi să iniţiaţi explorarea interioară şi să schimbaţi în acest fel tiparele reacţiilor; chiar şi numai acest fapt va îmbunătăţi lucrurile.

— Or Cu excepţia cazului în care reacţia este distructivă, de regulă îi încurajez pe oameni să lucreze singuri cu schemele. Există şanse a, lucrând pe cont propriu cu schemele, relaţia să aibă de câştigat sau – dacă lucrurile nu se ameliorează nici după aceste eforturi acest demers să vă fie de ajutor într-o relaţie viitoare.

t Relaţiile reparatorii

Pe când era încă în şcoală, Mary a fost molestat & În repetate rândţni de o rudă. Când, în cele din urmă, i-a spus mamei ei despre abuz, acesteia nu i-a păsat. Una dintre consecinţe a fost aceea că, aşa cum era de aşteptat, Mary privea relaţiile ei cu bărbaţii prin prisma schemei neîncrederii. Mai târziu însă, după ce a crescut; a început să se simtă atrasă de bărbaţi abuzivi.

Această moştenire nocivă a nedreptăţii suferite în copilărie a fost. remarcată demult timp de către cei care se ocupă de supravieţuitorii abuzurilor. Găutind parteneri violenţi, de exemplu, o femeie care a fost victima violenţei îşi poate întreţine speranţa de a avea o experienţă reparatorie: „Măcar de data asta”, sună dorinţa, „se va sfârşi bine”, Oameni de acest fel, după cum spune cântecul, caută dragostea exact unde nu trebuie. Sigur că atunci când într-o relaţie există violenţă 4 sau ameninţarea ei – remediul presupune uneori părăsirea;

Speranţa sinceră că „de data asta va fi altfel se află în spar tele ciclului repetitiv al tuturor relaţiilor motivate de scheme. La un anumit nivel, oamenii înţeleg că relaţiile lor adulte le pot oferi o experienţă emoţională corectoare, care să aducă cu ea antidotul tocmai pentru schema care i-a împins de la bun început în acea relaţie„X

Pe scurt, uneori îi putemajuta pe oamenii pe care îi iubim cel mai mult să îşi vindece traumele afective – *dacă* facem din relaţia cu eţ, o relaţie reparatorie. La fel, şi ei ne pot vindeca traumele noastre.

Pentru ca o relaţie să devină reparatorie nu trebuie să găsiţi pe cineva care să întruchipeze antidotul perfect. Dar dacă partenerul dvs. este dispus să coopereze, puteţi începe să transformaţi relaţia într-o arenă pentru contemplaţia amândurora/şi puteţi conştientiza schemele active în dvs. şi în partener.

Pe măsură ce deveniţi conştienţi de necesităţile schemelor care vă motivează relaţia dvs., puteţi recunoaşte indiciile potrivit cărora o schemă familiară a fost din nou activată şi puteţi folosi acele indicii pentru a crea un antidot/De exemplu, dacă partenerul dvs. se simte nesigur şi nedemncâe a fi iubit, puteţi fi extrem de afectuoasă; dacă partenera dvs. are sentimentul că nevoile ei nu sunt luate în seamă, puteţi fi extrem de atent eu ea. Aceste gesturi mărunte de înţelegere şi compasiune pot întări fundamentul de încredere şi apropiere dintr-o relahej

DACĂ DORIŢI SĂ PRACTICAŢI CONTEMPLAŢIA N CU PARTENERUL DVS.

Încercaţi să scoateţi la lumină schemele îngropate sub certurile pe care le aveţi.

Majoritatea certurilor sunt. În parte, simboluri ale unpr probleme mai vaste. Nu doar faptul că partenerul întârzie sau nu participă, la treburile casei stimulează furia specifică scher mei. Este vorba de sentimentul ascuns că nevoile noastre nu sunt luate în seamă sau că ne simţim

subjugaţi. Sau poate că e vorba de o altă schemă, care conferă intensitate emoţională reacţiei noastre.

Dacă puteţi surprinde în contemplaţie împreună cu partenerul şi puteţi descoperi ce schemă este pusă în joc, puteţi folosi cearta ca pe o oportunitate pentru a identifica şi dezarma schema. Dacă faceţi acest lucru în mod regulat, schemele îşi vor pierde treptat puterea.

Data viitoare tind veţi avea o ceartă cu partenerul dvs" aşteptaţi până tind se aşterne puţin calmul, până tind flacăra bătăliei s-a domolit puţin şi puteţi vedea limpede ce s-a întâmplat. Puteţi grăbi procesul de calmare plimbându-vă puţin de unul singur şi făcând câteva exerciţii elementare de relaxare, meditând asupra respiraţiei.

Odată ce vă simţiţi mai calm, puteţi aplica împreună cu partenerul metoda reflecţiei înţelepte, în care alternaţi exercifiul contemplaţiei cu revenirea la gândurile şi sentimentele avute în timpul disputei. Dar de data aceasta, aplicaţi reflecţia înţeleaptă la acele gânduri şi sentimente: în loc să vă lăsaţi copleşit de ele, în aşa fel încât să vă scufundaţi în realitatea creată de acestea, urmăriţi-le în contemplaţie. Dacă sunteţi totuşi prea supărat, faceţi o pauză de câteva minute pentru a crea un spaţiu mai calm şi mai limpede în mintea dvs., urmărindu-vă respiraţia şi folosind exerciţiile de relaxare. Apoi, când vă simţiţi mai liniştit, îndreptaţi-vă atenţia către sentimentele şi gândurile trezite de acea dispută. Analizaţi situaţia la cele trei niveluri:

1, Care vă sunt sentimentele? Observaţi în care parte a corpuri lui senzaţiile provocate de emoţii sunt cele mai intense. Aveţi stomacul încordat? Vă tremură mâinile şi picioarele? V-au amorţit gâtul şi umerii? A avut loc o reacţie în lanţ a emoţiilor – de exemplu, suferinţa a generat furie? Există = „un amestec de sentimente – nu doar furie, ti poate şi trist: teţe? Vă amintesc aceste sentimente de alte ocazii în care-l: aţi fost la fel de supărat? Sunt ele un indiciu care să arate ce tipar

emoţional se manifestă în această dispută?

2. Ce gândiţi? Nu luaţi în considerare1 doar gândurile cele mai evidente – vocea furiei –, ci şi gândurile mai subtile care vă alimentează furia. Vă spuneţi, de exemplu: „El/Ea mu ţine niciodată cont de sentimentele mele”? De ce tocmai acest eveniment a dat naştere acestor gânduri?

3. Care sunt acţiunile dvs? Ce anume vă îndeamnă să faceţi gândurile şi sentimentele dumneavoastră – sau ce anume aţi făcut?

În sfârşit, după ce aţi pus totul cap la cap, aveţi indicii care să vă semnaleze schemele ascunse care au declanşat cearta?

Dacă da, puteţi trece la următorii paşi:

1. Revedeţi cearta împreună cu partenerul, de data aceasta urmărind, schemele puse în joc. Explicaţi în ce fel acţiunile partenerului v-au declanşat schema. Dacă puteţi, furnizaţi-i partenerului câteva informaţii despre originile acelei scheme în viaţa dvs. şi despre motivele pentru care v-aţi obişnuit să reacţionaţi într-un anume fel la anumiţi stimuli. Cu alte cuvinte, ajutaţi-l pe partener să înţeleagă, din perspectiva schemei, de ce reacţia dvs. a fost atât de intensă. Dar faceţi acest lucru empatizând atât cu partenerul, cât şi cu schema.

2. Revedeţi specificul, problemei, lăsând la o parte reacţia asociată schemei şi ordonaţi lucrurile într-un mod mai clar. Puteţi afla de asemenea cum să evitaţi declanşarea schemei partenerului în viitor, de ce anume are nevoie partenerul în astfel de momente – de exemplu, să se simtă iubit – şi ce să faceţi atunci când propriile scheme sunt pe cale să fie activate.

3. Dacă aveţi nevoi contradictorii, încercaţi să negociaţi astfel încât să depuneţi eforturi pentru a fi mai sensibil la nevoile celuilalt şi mai conştient de acestea, iar el de ale dvs; încercaţi treptat să vă schimbaţi modul de a reacţiona.

4. Atunci tind sunt declanşate aceleaşi tipare din nou, fiţi răbdător. Aceste tipare au nevoie de timp pentru a se schimba şi probabil că veţi avea ocazii repetate în care să încercaţi noi moduri de a vă raporta la celălalt şi de a vă comporta E nevoie de timp pentru a reînvăţa aceste lucruri



Cercul vieţii

Restaurantul era ocupat până la refuz, iar cei de la masa alăturată vorbeau atât de tare, încât n-aveam cum să nu aud drama care se desfăşura între cei doi părinţi şi băiatul lor, care părea să fi venit acasă într-o vizită de la facultate. e Fiul lor le spunea cât de mult începuse să îl intereseze actoria şi cât se bucura că descoperise ceva care să îl atragă atât. e Tatăl său i-a întrerupt: „Dar cum rămâne cu studiile tale? Tocmai am auzit că băiatul familiei Williams se află pe lista decanului de la Yale. Tu de ce nu te descurci atât de bine?" S „Voi învăţa", a spus fiul, „e vorba doar de faptul că acum sunt foarte interesat de această nouă preocupare. Vreau să o explorez mai îndeaproape", S „Asta-i tot ce vrei să faci cu viaţa ta – să ţi-o iroseşti?", a spus tatăl, în tonul căruia se simţea prea bine dispreţul. S, Vocea fiului a coborât cu o octavă. „Nu mi-o irosesc şi chiar am câţiva prieteni minunaţi, cărora de asemenea le place teatrul. Ne-am simţit extraordinar montând câteva piese împreună". e „Prietenii tăi n-au niciun viitor", a răspuns tatăl, cu un dezgust evident. S în acel moment, mama a luat cuvântul pentru prima oară: „Fred..." Tatăl depăşise limita, dar mama n-a spus decât atât, după care a intrat din nou în rolul ei pasiv. e Era însă prea târziu. Băiatul s-a ridicat brusc de la masă, şi-a aruncat şervetul-peste farfuria din care nu mâncase nici pe jumătate şi a plecat. e L-am auzit pe tată spunându-i mamei, perplex: „Ce l-a apucat?" e Tocmai ne plătisem hota; aşa că m-am ridicat să plec cu inima grea. Pe când

urcam scările ca să ieşim din restaurant, am trecut pe lângă fiul lor, care stătea acolo, cu capul în mâini, părând foarte trist şi frustrat, bătând nervos ritmul cu piciorul. S Aş fi vrut să-i spun ceva care să-i fie de ajutor când am trecut pe lângă el: „Probabil că ei consideră că astfel îşi arată grija faţă de tine. Nu îşi dau seama că te îndepărtează. Ai putea să le spui că ştii că vor să te ajute, dar criticile lor sunt prea aspre şi ar fi bine să găsească un alt mod de a-şi-arăta grija”.

Dar eram oare îndreptăţită să intervin? Pe când treceam pe lângă el, am ezitat, dar n-am spus nimic. Timpul a trecut. Până în ziua de astăzi mă întreb ce s-o fi întâmplat cu tânărul acela.

Dacă ceea ce am auzit fără să vreau era reprezentativ pentru relaţia băiatului cu părinţii lui, am fost martoră la formarea schemei eşecului în el.

Lanţul generaţiilor în timpul unei întâlniri cu mai mulţi psihoterapeuţi, Dalai Lama a fost uluit să afle despre problemele pe care le au tinerii din Occident: respectul scăzut faţă de sine şi ostilitatea faţă. de părinţi. Aceste lucruri erau noi pentru el; nu-şi putea imagina că e posibil ca oamenii să nu se iubească pe sine şi să nu-şi iubească părinţii. Un alt lucru nou pentru el era faptul că, cel puţin pe parcursul anumitor etape ale terapiei, poate fi util ca pacientul să fie încurajat să-şi elibereze furia, acest lucru făcând parte din procesul de vindecare, care se încheie cu sentimentul de compasiune.

A prins ideea. Mai târziu, lim auzit ţinând un discurs, în care a spus că, din perspectivă budistă, furia este nocivă. Dar el a admis totuşi că uneori faptul de a conştientiza sentimentele de furie şi de a le elibera poate avea un efect terapeutic de exemplu* atunci când cineva are un respect de sine limitat din cauza unui abuz suferit, Ătund când cineva este în cursul unei terapii, de exemplu, „poate că puţină furie pentru un timp limitat este utilă”.

Totuşi, în general, acesta este un punct asupra căruia

budismul şi modelul psihoterapeutic occidental diferă. Deşi recunoaştem că este permis un anumit tip de furie în terapie, nu este suficient să resimţim ostilitate faţă de traumele din copilărie şi să ne blamăm părinţii. Acest lucru poate fi util până la un punct, atunci când explorăm circumstanţele care au contribuit la modelarea obiceiurilor noastre emoţionale. Dar putem de asemenea empatiza cu părinţii, cu fraţii sau cu oricine altcineva care a fost implicat în acele circumstanţe, pentru a înţelege dacă şi ei, la rândul ion acţionau astfel din caup-np-iiW Hpar «î jfit am p-ntru generaţii întregi, înţelegerea acestui lucru poate, în cele din urmă – la momentul potrivit –, să trezească compasiunea faţă de părinţi sau faţă de cei implicaţi, odată cu vindecarea adusă de eliberarea furiei. Din perspectiva acestui lanţ al generaţiilor, poţi avea surpriza că e foarte greu să plasezi vina într-un anumit loc.

Înţelegând însă care a fost rolul părinţilor în formarea noastră în copilărie, putem avea o altă perspectivă asupra propriilor reacţii – ele sunt obiceiuri învăţate în trecut şi nu reprezintă ceea ce suntem de fapt în prezent. O schemă reprezintă o rămăşiţă depăşită a lucrurilor învăţate de timpuriu. Cu alte cuvinte, reamintiţi-vă că „Reacţionez astfel pentru că asta am învăţat să fac atunci, nu pentru că acum se în timp la acelaşi lucru”.

Ruperea lanţului cu părinţii

O femeie se p lingea la un seminar de relaţia cu fiica sa, care crescuse: „Fiica mea mă critică, spunându-mi că o ignor, că nu o ascult”,-spunea ea. „Mă simt atât de jignită, încât încep să plâng. Acum sunt îngrozită gândindu-mă la momentele pe care urmează să le petrecem împreună”. J –, – Am stat de vorbă despre ceea ce se întâmplă, încercând să vedem ce scheme puteau fi activate. Femeia a spus că lacrimile ei se datorează probabil unui tipar ascuns al imposibilităţii de a fi iubită, iar respingerea manifestată de fiica ei îi declanşează atacul acestei scheme. Apoi ne-am întors către nemulţumirile fiicei. Atunci când am sugerat

că afirmaţiile fiicei ei sunt simptomatice pentru schema privaţiunii emoţionale, femeia a dat din cap, consimţind. Iar apoi, după o tăcere apăsătoare, a izbucnit uluită: „Dumnezeule – fiica mea a dobândit o schemă!”

A fost o revelaţie pentru ea.ţ-u se gândise niciodată că obiceiul său de a fi detaşată şi de a vorbi fără a acorda prea multă atenţie sentimentelor şi nevoilor fiicei ei putea duce la formarea unor tipare emoţionale care erupeau acum, cu ocazia diverselor conflicte. Era şocată

(Tteacţia acestei femei atestă un adevăr important: părinţii, şi orice altă persoană al cărei comportament duce la formarea schemelor noastre, nu au în general nicio intenţie de a ne face rău. Cel mai adesea ei acţionează orbeşte, în virtutea unor tipare pe care la rândul lor le-au deprins de-timpuriu?):

Schemele pot fi moştenite într-o familie de la o generaţie la alta, părinţii fiind cei care, fără să ştie, le transmit noii generaţii, ca o pe genă socială. Un părinte poate să fie atât de1 preocupat de propria persoană, încât acest lucru să ducă la formarea schemei privaţiunii afective la copil; privaţiunea afectivă a copilului devenit părinte poate duce la formarea unui stil părintesc exagerat de grijuliu şi generos, care la rândul lui contribuie la formarea schemei îndreptăţirii la următoarea generaţiei Forma specifică pe care o capătă o schentă depinde în partere modalitatea de abordare – Ipitär-sau supracompensare pentru care se optează!”

Odată ce realizezi că propriii părinţi au fost şi ei la rândul lor victimele unor scheme, s-ar putea să nu-i mai consideri vinovaţi. Nu spun asta ca o scuză pentru acele cazuri în care părinţii au săvârşit în mod conştient şi intenţionat acte dăunătoare. Dar aşa cum spunea şi Dalai Lama-problema este reprezentată de emoţiile chinuitoare ale unei persoane, şi nu de persoana însăşi. fr.

Într-un sens, eliberarea de sub constrângerea schemelor în care sunt implicaţi părinţii noştri reprezintă

în mare parte *ceea* ce psihologii numesc individualizare – faptul de a deveni o persoană autonomă şi matură, în măsura în care, ca adulţi, suntem prizonieri împreună cu părinţii noştri la nivelul schemelor, fiipd dominaţi de didtatele acestor scheme pe care le-am dobândit cu ocazia primelor noastre relaţii, nu am ajuns încă să fim pe deplin autonomi, mai ales la nivel afectiv. Dim tr-o perspectivă psiho-dinamică, suntem captivi într-un stadiu de dezvoltare şi avem nevoie de o vindecare emoţională care să acopere ruptura, – v

Pentru unii pacienţi, reducerea frecvenţei contactelor cu, persoanele-cheie din viaţa lor – de regulă un părinte fost utilă în perioada în care lucrau pe plan intern pentru a se detaşa de tiparele schemelor vii încă în interacţiunile cu acele tia. Îndepărtarea de persoana responsabilă de formarea sciţiemei vă poate asigura timp pentru vindecare, astfe Hlndt atunci când vă întoarceţi mai târziu în acea relaţie puteţi fi dvs. Înşivă, eliberat de tiparele respective.

Relaţiile încărcate de scheme au o inerţie internă care se opune schimbării. Când una din persoanele implicate într-o relaţie începe să se comporte diferit, schimbarea poate atrage după sine o contrareacţie celeilalte persoane. Nu este obligatoriu ca celălalt să fie cel care nu vrea să se schimbe, ci pot fi schemele sale. Unii spun că oamenii nu se pot schimba. Poate că e adevărat, dar *pute fi* schimba tiparele.

Într-un anume sens, schemele au o viaţă proprie; efortul de a le neutraliza presupune stoarcerea forţei vitale din ele. Aşa cum am văzut în cazul schimbării propriilor tipare ale schemei, şi în cazul relaţiilor este nevoie, de o perioadă de adaptare pentru a ne familiariza cu noi moduri de a interacţiona, care nu mai sunt limitate de vechile tipare controlate de scheme.

Pe măsură ce ne modificăm reacţiile datorate schemei, începem să ne concentrăm în mod firesc către

schimbarea tiparelor nefuncţionale din relaţiile noastre apropiate. Aici, desigur, întâmpinăm rezistenţă: adeseori oamenilor nu le place acest lucru, mai ales în cazul în care intimitatea unei relaţii este în parte de natură nevrotică, pentru că cele două persoane implicate în relaţie îşi alimentează reciproc nevoile impuse de schemei în astfel de cazuri, schemele sunt de fapt o piatră de temelie a relaţiei, o cale de a menţine legătura.

În astfel de relaţii, atunci când ne schimbăm, avem ocazia să descoperim că relaţia îşi pierde din intensitate. În măsura – în care propriile noastre scheme stăteau la baza legăturii afective, relaţia poate părea ameninţată. Dar probabil că în realitate intensitatea pe care noi am considerat-o apropiere nu mâi „pare atât de confortabilă pentru că acum vedem mai limpede fundamentele schemei.

Atunci când terapia poate repara lucrurile

„— în psihoterapie, relaţia pacientului cu terapeutul poate să ireproducă în parte relaţia cu părinţii. Psihoterapeutul serveşte drept înlocuitor pentru „părintele bun" sau cel puţin pen-Ftru părintele „destul de bun", creând o arenă pentru detaşavrea de vechile reacţii ale schemei.

Din lunga mea experienţă ştiu că terapeutul, sau unt i maestrul spiritual, poate fi o sursă de tărie, claritate, apropiere afectivă şi îndrumare, mai ales atunci când noi înşine nu putem vedea foarte limpede lucrurile. Este foarte important ca oamenii să aibă încredere în această legătură, mai ales prin raportare la neputinţă de a avea încredere în primele lor relaţii. Alături de terapeut, trebuie să existe siguranţa şi încrederea în acea relaţie care oferă îngrijire şi atenţie. Această relaţie poate repara singură, într-o anumită măsură, traumele afective ale copilăriei.

Când aceste elemente există, terapeutul poate deveni o sursă de afecţiune şi corecţie, care permite reînvăţarea reparatorie a lucrurilor pe care trebuie să le căutăm într-o

relaţie. Atunci când un terapeut sau un profesor demn de respect admite că felul în care ne privim pe noi înşine are un înţeles real, care poate fi luat în serios, acest fapt are efecte la fel de tămăduitoare. La fel, faptul de a ne vedea într-o lumină diferită de lumina negativă în care ne vedeam noi înşine are efecte reparatorii.

Clarificarea schemelor cu părinţii

Atunci când femeia care venise la seminarul meu a înţeles că propriul ei obicei de a nu se implica prea mult contribuise la formarea schemei privaţiunii emoţionale la fiica ei, ea a reuşit să înţeleagă de ce. fiica ei era atât de des furioasă pe ea. Atunci când am explorat mai în profunzime stilul lor de a interacţional ea a descoperit un anumit lucru: „Fiica mea crede că eu nu o ascult sau că nu o înţeleg. Nu-i de intrare că se înfurie aşa”.

Am întrebat-o dacă ea considera că acuzaţia aceea este îndreptăţită. „Da”, a spus ea, „acum văd mai clar lucrurile. Şi ca să complic şi mai mult problema noastră de comunicare, de multe ori devin foarte defensivă atunci tind ea îşi exprimă furia. Reacţiile mele mă împiedică să înţeleg dinamica proceselor dintre noi. Acum, că ştiu ce se întâmplă, voi face mai multe eforturi”.

Am întrebat-o dacă mai putea face şi altceva pentru a schimba modelul lor de interacţiunile. Ea s-a gândit un timp, apoi a spus: „Ar fi mai simplu dacă nu s-ar înfuria atât de tare. Ostilitatea ei mă paralizează”.

I-am sugerat să o întrebe pe fiica ei dacă ar putea să-i comunice dorinţele pe care le are fără să o critice cu atâta furie, în cazul în care mama avea să persevereze în eforturile ei, acest simplu act putea fi în parte reparator, dacă într-adevăr făta simţea că mama ei o privează de atenţia şi grija de care avea nevoie. De foarte multe ori, atunci tind oamenii îşi analizează schemele, ei presupun că părinţii lor i-au traumatizat în mod intenţionat sau că încă o mai fac.

Deşi acest lucru este adesea adevărat în cazurile de

abuz şi neglijenţă extremă J (majoritatea părinţilor nu sunt nici măcar conştienţi de faptul că acţiunile lor au contribuit la modelarea unei scheme la copilul lor) Atunci când devin conştienţi de acest lucru, în cazul în care se întâmplă asta, de regulă nu ştiu ce să facă. Cu excepţia unor cazuri grave, acest lucru nu înseamnă că nu le pasă suficient de mult ca să încerce să facă ceva, deşi sunt şi oameni care pur şi simplu nu sunt dispuşi să facă vreun efort sau sunt prea defensivi ori egoişti pentru a se deranja.

Dacă părinţii noştri sunt încă în viaţă şi dacă tiparele schemei domină încă multe dintre raporturile noastre, poate fi de un real ajutor să încercăm să schimbăm aceste scheme împreună cu părinţii. Măsura în care, putem reuşi acest lucru diferă de la caz la caz, în primul rând fiind nevoie de un părinte deschis şi dispus să coopereze. Nu există soluţii simple atunci când e vorba de relaţiile cu părinţii noştri. Fiecare situaţie este unică, cu posibilităţile şi limitele sale.

Dar şi dacă nu este posibil să lucrăm cu părinţii noştri sau este mult prea devreme să încercăm să facem asta, putem totuşi să ne vindecăm. Aceasta nu este o etapă necesară în schimbarea schemelor noastre. Efortul esenţial se desfăşoară plan intern şi constă în munca depusă pentru a rupe lanţul obiceiurilor emoţionale.

Ca şi în cazul cuplurilor, e suficient ca doar unul dintre partenerii relaţiei să se schimbe pentru ca interacţiunile lor să se schimbe inevitabil. Toate relaţiile noastre, inclusiv cele cu părinţii, sunt sisteme în care acţiunile unei părţi afectează şi acţiunile celeilalte părţi.

Un impermeabil afectiv –… – 1 tv.

Există şi genul de relaţii cu părinţii în care tiparele schemei provoacă explozii permanente. Una dintre pacientele mele, Miriam, avea o iţiamă care fusese abuzivă din punct de vedere emoţional şi care continua să comită astfel de abuzuri şi în relaţiile lor actuale. Era extrem de

critică: cu Miriam, iar acum, când venea în vizită, nu era critică doar cu Miriam, ci şi cu soţul ei şi cu copiii. Vizitele erau toxice în plan emoţional. ni

Atunci când Miriam a menţionat cu timiditate posibilitatea de a discuta despre tiparele ei emoţionale cu mama sa, răspunsul acesteia a fost foarte sec: „Am suficiente probleme. N-am nevoie să mă mai deranjez şi cu ale tale” k

„Remarca ei a fost ca un cuţit răsucit în rană”, mi-a spus Miriam.

Pentru ea, primul pas către eliberarea de schemele dobândite era să ridice un zid, o graniţă de netrecut între ea şi mama ei. „Ai nevoie de un impermeabil afectiv”, i-am spus, „o barieră sigură, care să te protejeze”.

Aşa că Miriam şi-a redus întâlnirile cu mama ei pentru câteva luni, refuzând să o primească în vizită, vorbind cu ea numai la telefon, doar de câteva ori pe lună şi încheind hotărâtă conversaţia ori de câte ori mama ei devenea critică. Miriam a lucrat şi în interiorul ei cu schemele, pe terenul sigur aflavân spatele acestor graniţe.

Doar atunci când a câştigat o oarecare libertate în raport cu reacţiile datorate schemelor ei şi când graniţele erau intacte, Miriam s-a simţit din nou în siguranţă pentru a relua relaţia obişnuită cu mama ei. Pe măsură ce oamenii se dezvaţă de modul de a interacţiona cu părinţii, deprins odată cu schemele şi se vindecă, astfel de bariere se pot dizolva singure, atunci când nu mai sunt necesare. it;

— Dar în cazul părinţilor care continuă să perpetueze tiparele schemei în relaţiile cu copiii, este bine să se păstreze o anumită atitudine care menţine acele graniţe. Pentru a face acest lucru, este esenţial să fiţi conştient de această barieră şi, să reţineţi că nu mai sunteţi dispus să fiţi tratat ca până atunci, i

Dialogul interior cu vocea părintelui

Pacientul meu Jesse poate vorbi minute îndelungate, povestind ceva în stilul lui captivant, până când, din senin,

dispoziţia şi tonul lui se schimbă şi se lansează pentru câteva minute într-o critică furioasă la adresa cuiva. Apoi, la fel de brusc, se întoarce la tonul lui normal, agreabil.

Un gând îmi trece prin minte: de fapt, îşi înfruntă mama!

Aceasta îi impusese o disciplină foarte strictă, formulând judecăţi extrem de critice, iar la acea vreme Jesse ştia destul de-bine cât de mult contribuise că la formarea schemei perfecţionismului pe care o avea el. Dar încă nu era conştient de ceea ce părea a fi o transă de moment, în care mama sa vorbea prin gura lui.

— Treptat Jesse a fost capabil să facă legătura între aceste momente în care era „posedat” de vocea mamei sale şi propria-i voce interioară autocritică, care îi susţinea perfecţionismul.

1 Jesse folosea union care avea de regulă ecouri doar în modul de a gândi al mamei sale. Într-un sens, părintele care populează realitatea schemei nu este cel pe care îl ştim acum, în calitate de adulţi, ţi-cel pe care ni-l amintim din copilărie. Acest lucru era adevărat în cazul lui Jesse.

Lucrul acesta oferă o oportunitate în terapie: dacă nu putem vorbi cu părintele actual despre traumele şi sentimentele provocate de o schemă la a cărei formare au contribuit mama sau tatăl, putem totuşi să ne implicăm într-un dialog cu părintele interior. Aşa cum am găsit o voce prin care putem dialoga cu copilul din noi care crede în realitatea schemei, putem găsi o reprezentare a părintelui, înţepenită în mintea noastră.

Să vedem cum a făcut Miriam acest lucru. Într-o zi, m-a sunat disperată. De două ore era bântuită de o voce interioară care o judeca, o critica şi o umilea. i

1 L-am sugerat să folosească intensitatea aflată în spatele disperării sale provocate de gândurile critice şi de durerea pe care o resimţea, canalizând-o în încercarea de a se elibera de durere şi suferinţă. Fusese la mai multe centre de meditaţie contemplativă, aşa că i-am sugerat să

reflecteze în meditaţie asupra naturii suferinţei şi asupra căii către eliberarea de suferinţă – un concept budist clasic –, îndreptându-şi atenţia către suferinţa provocată de schemă. „Ştii că e posibil să te eliberezi de suferinţa aceasta. Caută acea eliberare. Doreşte-ţi să o dobândeşti aşa cum ai făcut când ai practicat bunăvoinţa plină de iubire”, i-am sugerat., T

„Dar când fac asta, aud o voce care-mi răspunde: «Nu vreau să fii liberă. Vreau să fii nefericită»”.

Am fost uimită de pe tonul care-l avea vocea ei atunci tind a spus cuvintele acestea. „Atunci când te-am auzit spunând acele cuvinte – «Vreau să fii nefericită» – vocea ta suna exact aşa cum sună atunci când repeţi spusele mamei tale. Are încă multă influenţă asupra ta, iar tu cedezi încă sub povara, acestei influenţe. Accepţi să fii prizoniera acestei nefericiri”. i „Ea face ca0 nefericirea ei să persiste în mine”, a spus Miriam, „de parcă ar fi plantat-o acolo şi o stropeşte. Iar eu am lăsat-o să facă asta. Am acceptat standardele ei perfecţioniste, critica ei, umilinţele ei. Trebuie să fiu foarte precaută ca să nu văd lumea prin lentilele schemelor ei, prin care toată lumea e criticabilă, negativă şi rea”.

Pe măsură ce am stat de vorbă, Miriam a luat decizia de a găsi în ea un anumit ton al vocii pe care să îl folosească pentru a se adresa cu fermitate acelei mame critice interiorizate – poate o voce pe care o folosise în confruntările reale cu mama ei. Avea să experimenteze cu diferite voci, până când o; găsea pe cea potrivită, o voce care să o facă să se simtă mai puternică decât vocea interioară a mamei ei.

A practicat dialogul interior într-o atitudine contemplativă, urmărind vocea care părea mai firească, cea care nu judeca deloc şi care nu o făcea să se simtă vinovată dacă se înfuria la nevoie. Apoi şi-a propus să aibă o atitudine de acceptare şi să nu se lase păcălită de capcanele mamei ei, care urmărea să o facă să se simtă

vinovată.

Lumd această hotărâre, Miriam a demarat un proces interior în care îi răspundea vocii mamei ei. Îi spunea cu convingere: „Nu mă poţi trata astfel. Nu poţi continua această agre +siune emoţională „Atunci când simţea nevoia, izbucnea şi îşi exprima sentimentele faţă de mama ei. A descoperit că astfel se simte puternică şi o putea înfrunta pe mama ei.

Cu timpul, acest dialog interior a devenit aproape automat. Ori de câte ori Miriam auzea vocea mamei ei încercând să

O jignească, răspundea imediat, înfruntând-o mental.

Uneori folosea compasiunea furioasă, dându-i o singură replică bună în orice situaţie, formulată în cuvintele care aveau cel mai bun efect în cazul ei: „Ieşi dracului afară!”

În cele din urmă, răspunsul a devenit pozitiv şi automat. >, Când mă întorceam acasă de la serviciu”, mi-a spus ea într-o zi, „vechea voce a spus: «Te-ai descurcat foarte prost.» Dar apoi o altă voce a apărut din senin şi a spus: «Te-ai descurcat de minime!»”.

Aceste voci puternice care intră în contact cu furia provocat de agresivitatea emoţională pot ajuta o persoană să devină mai puternică decât vocea schemei – iar în cazul lui Miriam, mai puternică decât agresivitatea emoţională manifestată de mama ei.

1 Aceste dialoguri interioare pot lua mai multe forme. Am întrebat o pacientă, al cărei tată foarte altic contribuise la formarea schemei perfecţionismului pe care ea o avea, dacă încă avea nevoie de aprecierea acestuia, fie pe plan intern ori extern. „În viaţa reală”, a spus caz „îl văd foarte rar şi acum îi remarc limitele. Dar pe plan intern, cred că încă am nevoie de aprecierea lui”. I-am sugerat ca pas următor să discute cu vocea aceea interioară…

Există multe mesaje pe care le putem transmite şi

multe scenarii tămăduitoare pe care le putem construi pentru vocile interioare ale părinţilor. Acest gen de luptă sau confruntare cu schema este doar un exemplu. La un moment dat, mulţi oameni aflaţi în timpul terapiei schemei scriu scrisori părinţilor lor (deşi acestea rareori sunt expediate), în care îşi varsă sentimentele faţă de felul în care au fost trataţi, spunând ceea ce ar fi vrut să le spună părinţilor în viaţa reală, dar nu au putut.

Iertarea: toate la momentul potrivit

Am avut foarte mulţi pacienţi care într-o anumită etapă a lucrului cu schemele au ajuns să fie capabili să discute cu acel părinte care jucase rolul principal în modelarea tiparului. Deşi această etapă nu este necesară şi nici nu este întotdeauna posibilă, ea poate fi utilă pentru a trece de la învinovăţire la iertare. *:

O mamă a unei paciente, care fusese întotdeauna exageraţi de critică cu fiica ei, a făcut o confesiune foarte directă: „fi tratez pe oameni în felul acesta pentru că eu însămi sunt foarte nefericită/;

La fel, o altă pacientă avea o mamă care îşi tratase adesea fiica într-o manieră infantilă, egoistă şi agresivă. Pentru pacienta mea, era clar că atitudinea mamei sale se datora unei forme de îndreptăţire care se naşte din privaţiune. Când, în cele din urmă, pacienta mea s-a confruntat cu mama ei, aceasta a recunoscut: „De regulă, comentariile mele agresive trec pe lângă oameni. Ei mă ignoră; am impresia că nici nu mă aud. Am sentimentul că trebuie să-i şochez pe oameni eu o remarcă critică pentru a le câştiga atenţia”.

Odată ce au reuşit să stea de vorbă, iar fiica i-a spus mamei cât de supărător fusese pentru ea acest tratament, mama şi-a cerut scuze: „Înţeleg de ce-ai simţit asta – eşti foarte sensibilă, mult mai sensibilă decât majoritatea celor din familia noastră. Sunt obişnuită ca oamenii să mă ignore, nu mi-am dat seama că în felul acesta îţi rănesc sentimentele”.

Atunci când înţelegeţi că un astfel de comportament este la rândul lui motivat de scheme, aveţi mai multă înţelegere şi chiar compasiune pentru celălalt. Pe de altă parte, schemele nu sunt raţionale ori logice. În realitatea emoţională a schismei, acei oameni din viaţa noastră ale căror acţiuni ne fac să dezvoltăm o schemă sunt „vinovaţi" – cel puţin aşa apar lucrurile dirvperspectivă schemei.

Aşa cum am spus mai devreme, trebuie să empatizăm cu aceste sentimente asociate schemei înainte să ne grăbim să ne schimbăm reacţile emoţionale. Acest lucru înseamnă că, deşi iertarea poate apărea în timp, cel mai bine este ca că să se producă după ce am aflat şi am exprimat (chiar dacă numai pentru noi înşine) adevărul şi sentimentele faţă de realitatea schemei.

Iertarea apare în mod firesc la un moment dat, fiind precedată de trepte ale dispoziţiei de a face acest lucru. Acest proces începe cu luarea la cunoştinţă a schemei şi cu empatizarea cu sentimentele şi perspectiva pe care ea le întruchipează. Mai târziu, pe măsură ce ne detaşăm puţin de perspectiva schemei, ne putem îndrepta furia către schema însăşi. Cu timpul, încărcătura emoţională a schemei va începe să se descarce.

«Trebuie să cunoaştem sentimentele presupuse de schemă, dar să nu ne blocăm în ele. Budismul şi psihoterapia sunt în dezacord asupra unor aspecte ce privec iertarea. Din punct de vedere budist, compasiunea şi iertarea pot fi oferite imediat; Din perspectivă psihoterapeutică, iertarea vine numai după ce am aflat care este înţelesul simbolic al emoţiilor noastre. O altă idee este aceea că unele scheme, în special cele generate de neglijenţa severă sau de abuzuri, sunt foarte greu de iertat.

Doriţi, probabil, să investigaţi propriul orar interior pentru a şti cum staţi. Din moment ce fiecare persoană şi fiecare relaţie sunt unice, nu există un singur răspuns corect atunci când este vorba de iertare.

Empatia faţă de schema părintelui

Atunci când depunem eforturi pentru a dobândi mai multă libertate în raport cu tiparele noastre emoţionale, nu mai avem tendinţa incontrolabilă de a reacţiona exagerat şi putem răspunde în mod diferit.

Lauren se înfuria foarte tare ori de câte ori mama ei nu îi nădea atenţie. Dar după ce a depus eforturi intense lucrând cu schema privaţiunii, pe care parţial a pus-o în legătură cu egoismul narcisist al mamei sale, reacţia ei a început să se estompeze.

După ce s-a întors de la un centru de meditaţie, Lauren şi-a sunat mama. „Am început să-i vorbesc despre locul acela", spunea Lauren. „Apoi, cum era de aşteptat, m-a întrerupt după câteva cuvinte şi a început să vorbească doar despre sine".

Dar Lauren a sesizat o schimbare; în loc să mai resimtă tristeţea ascunsă în spatele privaţiunii şi apoi gândurile mânioase îndreptate către mama ei, care o copleşeau de regulă în astfel de momente, >, Am privit întreaga situaţie cu un fel de fascinaţie nouă. Faptul că tocmai mă înapoiasem de la un centru de meditaţie mi-a fost de folos. Mi-am spuse. «Acum e clar de unde mi se trage sentimentul de privaţiune.» – y:

Remarcându-mi tăcerea, mama mi-a pus câteva întrebări despre mine, apoi a reorientat repede conversaţia către ea cu prima ocazie. Mi-am spus; «Nu trebuie să fac asta. Nu trebuie să mă întristez sau să mă enervez. Nu trebuie să o las să facă asta, dar nici nu am chef ăă intru într-o discuţie profundă cu ea acum.»".

Aşa că Lauren a rezolvat situaţia în alt fel. „I-am spus mamei mele: «O să închid telefonul», şi i-am spus şi de ce – hnu cu mânie, ci foarte direct. Am făcut doar o descriere a modului în care mă simţeam, ce anume mă deranja la ceea ce făcea şi de ce simţeam nevoia să mă opresc. Apoi am închis. Fără ceartă de data asta". – Când Lauren a reflectat asupra convorbirii purtate la telefon, gândurile ei nu au

mai fost, de data asta, copleşite de furie faţă de mama ei. Acum, fiindu-i clar faptul că nu era obligată să continue să accepte egoismul mamei ei, a putut reflecta asupra motivelor pentru care mama ei se comporta astfel. Apoi şi-a amintit că auzisă relatări despre copilăria mamei ei, care fusese o orfană adoptată de un cuplu de alcoolici, indiferenţi la nevoile emoţionale şi practice ale fiicei lor. Ea şi-a dat seama că propria ei mamă suferea probabil din cauza unei scheme a privaţiunii adânc întipărite. „Nu e de mirare că e atât de egocentrică”, şi-a spus Lauren.

Atunci când începem să vedem lucrurile aşa cum sunt şi nu aşa cum le vede schema, îi putem vedea pe părinţii noştri şi pe ceilalţi pur şi simplu ca pe nişte oameni, cu propriile defecte şi probleme. Vedem că, în majoritatea cazurilor, au acţionat inconştient şi nu au încercat în mod intenţionat să ne facă rău. (O excepţie importantă aici este situaţia de abuz sau de neglijenţă, şi chiar şi atunci se poate empatiza exi agresorul, care la rândul lui a fost victima unui abuz.)

Apoi, după ce ajungem să ne cunoaştem mai bine sentimentele faţă de acei oameni şi faţă de comportamentul lor, putem încerca să empatizăm cu ei – adică să înţelegem evenimentele din viaţa lor care i-au determinat să acţioneze astfel. În timp, acea înţelegere ne poate ajuta să avem mai multă compasiune pentru cercul vieţii schemelor, văzând cum aceste tipare sunt transmise din generaţie în generaţie.

v Exprimarea iertării

1 Iertarea poate lua forme foarte simple. În loc să spuneţi „Te iert”, vă puteţi arăta iertarea schimbându-vă modul în care vă purtaţi cu acea persoană. Înţelegerea, de asemenea, jboate fi o formă de iertare.

„”; Oamenii găsesc moduri creative de a transmite acest mesaj. Lily şi mama ei au avut o relaţie furtunoasă, iar Lily s-a simţit extrem de privată. Dar după ce a lucrat cu schema privaţiunii, vechea furie faţă de mama ei a pălit

şi ea a început şii-şi aprecieze mai mult mama.

A folosit un mixer pe care mama ei i-l dăduse cu 15 ani înainte într-o zi, i-a dat prin cap următorul lucru: „Mă întreb dacă i-am mulţumit vreodată mamei mele pentru acest mixer”. Aşa că a sunat-o. „Probabil pare ciudat”, i-a spus ea mamei ei, „dar ţi-am mulţumit vreodată pentru mixerul acela pe care mi l-ai dat cu mult timp în urmă?”

Mama ei era de părere că Lily îi mulţumise.

Dar Lily i-a spus: „Ei bine, aş vrea să-ţi mulţumesc pentru tot ce mi-ai dăruit de-a lungul anilor. Şi mai vreau să ştii că te iubesc”.

A fost un moment de afecţiune între ele, lucru rar în relaţia lor.

Atunci când Lily mi-a povestit despre toate acestea, am întrebat-o dacă avea sentimentul că vindecarea vechilor răni schimbase ceva din punctul ei de vedere în acea relaţie, dacă ceva i se părea diferit» Ea a spus că da: „Nu mai există luptă. Simt această nevoie spontană de a ierta”. Ţ Aşa cum am subliniat mai devreme, o practică predată la multe centre de meditaţie este o meditaţie scurtă asupra bunăvoinţei iubitoare şi acceptării. Această meditaţie se face, de regulă, la sfârşitul unei şedinţe, pentru a le dori altora bunăstarea pe care o simţi. Pentru una dintre; pacientele mele, acest exerciţiu a avut efecte deosebit de puternice. „Provin dintr-o familie extrem de dezorganizată, în care toată lumea reacţiona nepotrivit”, mi-a spus ea. „Toţi îi criticau, blamau sau acuzau mereu pe ceilalţi. Acest comportament era acceptat şi moştenit în familia mea. Credeam că aşa sunt relaţiile între oameni; cel puţin aşa fuseseră pentru mine. –:

Odată ce am început terapia, am văzut că acest lucru” îmi alimenta sensibilitatea la scheme, în special privaţiunea şi abandonul. Reacţionez exagerat, înfuriindu-mă foarte tare atunci când sunt declanşate aceste scheme. Aveam impresia că ceea ce contează este să exprim ceea ce simt, aşa că sfârşeam prin a ţipa la oameni sau prin a

mă supăra. Aceste reacţii m-au costat mult în relaţiile mele cu bărbaţii, pentru că astfel îi îndepărtam.

Nu vreau să fiu genul de persoană care ţipă şi strigă şi îşi pierde cumpătul. Vreau să fiu în stare să fac o pauză, să număr până la zece, să fiu blândă cu mine însămi şi să proiectez şi în exterior această blândeţe. Am încercat să fiu aşa de-a lungul anilor, folosind o mulţime de metode diferite, dar niihic nu a fost de ajutor. Ajunsesem să cred că trebuie să iau nişte medicamente ca să-mi controlez reacţiile.

Abia după ce am fost la un centru de meditaţie am *descoperit* în mine însămi această abilitate. De acolo este nevoie să vină. Practica bunăvoinţei plirţă de iubire m-a ajutat enorm. În primul rând, m-a făcut să mă gândesc la alţii şi am început săprivesc cu toleranţă. În plus, am înţeles ce important este1 să doreşti binele altora. Ceea ce m-a ajutat în cele din urmă să-mi temperez reacţiile a fost faptul de a-i urmări pe ceilalţi într-o atitudine de acceptare, găsind echilibrul în interiorul meu".

O poveste de familie

Cu puţin timp înainte de primul război mondial, o fetiţă călătorea cu tatăl ei pe un vas care plecase din Italia către Statele Unije: Pentru a evita un proces de acordare a custodiei, tatăl o răpise pe fetiţă şi o luase cu el în călătorie, astfel încât mama ei să nu o mai găsească niciodată.

Fetiţa privea cu ochii ei verzi şi trişti apele nesfârşite. Poate că simţea că nu îşi va mai vedea niciodată mama. Apoi, într-un gest mânios de protest, fără să ezite o clipă> şi-a aruncăt în apă păpuşa preferată.

Mai târziu, când era încă 6 adolescentă, fetiţa aceea s-a măritat şi a avut trei copii. Deşi foarte tânără, a încercat să-i crească, să le dea impresia unei vieţi stabile, în vreme ce se ocupa de studioul de dans din New York al soţului ei. Dar era atât de tânără şi atât de traumatizată, încât la un moment dat a»fugit, abandonându-şi soţul şi

cele trei fete. În cele din urmă, s-a întors în viaţa fetelor ei, dar cu toate că era bazată pe afecţiune, relaţia era adesea furtunoasă.

Apoi, una dintre fetele ei a avut doi copii încă de pe când eră foarte tânără. A încercat să-şi crească copiii şi să le dea impresia unei vieţi stabile, dar fiind o mamă tânără care-şi creştea singură copiii, se simţea copleşită de responsabilităţile neîndurătoare. Aşa că, ani de-a rândul, îşi lăsa copiii săptămâni întregi alături de bone şi de rude, timp în care încerca să înţeleagă ce se întâmplă cu propria ei viaţă. Dar întotdeauna se întorcea la ei şi în cele din urmă s-a dedicat creşterii copiilor pe care îi iubea.

Aceasta este povestea mamei şi a bunicii mele. Abia la funeraliile bunicii mele am aflat povestea ei, a fetiţei de pe vasul care venea din Italia.

La funeraliile ei am ascultat omagiile aduse din inimă de către cei din generaţia mea, nepoţii ei. Fiecare în felul nostru am vorbit despre iubirea sinceră pe care o avem pentru bunica noastră. Dată fiind moştenirea abandonului transmisă peste generaţii în familia mea, am fost uimită să văd cum noi păream să nu-i purtăm nicidecum pică.

Chiar şi aşa, simţeam cum ies la lumină nişte tipare emoţionale ascunse în mine în vreme ce adevărul despre viaţa bunicii mele era relatat. O întrebare continua să se învârtă în mintea mea: dacă bunica mea a contribuit atât de mult la schema transmisă de generaţii în familia mea, cum se face că nu resimţeam deloc ostilitate faţă de ea?

Am remarcat că înţelegeam foarte bine moştenirea emoţională a bunicii mele. Dar atunci tind venea vorba de mama mea, înţelegerea şi iertarea veneau mai greu. După mulţi ani de analiză personală intensă – şi uneori de discuţii directe cu mama mea – am renunţat la multe dintre tiparele dominate de schemă, care se manifestau în relaţia cu ea. Tiparele începuseră să se schimbe şi chiar să se vindece. Nu mai e cazul să spun că acest lucru nu a fost uşor.

Am înţeles că ajunsesem într-un nou moment al vieţii mele, în care eram dispusă să fac acest lucru, mai ales când am înţeles că şi mama mea depunea eforturi pentru a schimba tiparele din relaţia noastră. Am simţit că sunt într-adevăr dispur să se o accept şi să o iert pe mama mea; Mă mişca faptul *d*ez o vedea că şi-a pierdut mama. Atunci când a vizitat-o pentru prima oară la spital pe bunica, înainte ca aceasta să moară, au: plâns una în braţele celeilalte. Era ca şi cum resentimentele de o viaţă întreagă se topiseră în câteva momente, vindecând de = centi întregi de suferinţe. Era ultima lor îmbrăţişare.

După ce bunica mea a murit, mama mi-a spus: „M-am mea avea atât de multă iubire de dăruit. Mi-am dat seama acum de acest lucru. Îmi doresc atât de mult să fi înţeles aştri cât era încă în viaţă”. – 1

Sunt norocoasă că am înţeles asta despre mama mea cât e încă în viaţă. Cu toate că simt încă nevoia de a evita posibiliitatea ca vechile tipare să iasă din nou la suprafaţă, mă simţiie beră să-mi exprim iubirea şi să mă bucur de sentimentele care au fost întotdeauna acolo. 1 M

Vindecându-ne schemele, dizolvăm zidurile care ne supără de membrii familiei şi avem ocazia să ne bucurăm de iuţii? rea şi afecţiunea care erau deformate de lentilele obiceiurile» emoţionale. E ca şi cum această amprentă emoţională este transmisă din generaţie în generaţie ca un virus care suferă1 mutaţii pentru a se adapta la modificările de mediu. Atund1 când schemele încep să se vindece, putem sesiza mai uşor na? tura impersonală a condiţionării noastre afective – pentru dt atât de multe lucruri sunt transmise în mod involuntar”.

:. „— 11 = 211:

DACĂ VREŢI SĂ LUCRAŢI (

CU SENTIMENTELE PE CARE LE AVEŢI FAŢĂ DE un COPILĂRIA DVS.

Încercaţi acest exerciţiu de meditaţie. Citiţi cu atenţie, apoi încercaţi să faceţi acest exerciţiu, în măsura

în care l-aţi reţfo nut, cu ochii închişi: „j

Mai întâi, urmăriţi-vă în stare de contemplaţie respiraţi» pentru câteva minute, pentru ca mintea să se relaxeze şi să iriţ; simţiţi mai liniştit. – *itk*

Acum gândiţi-vă la un loc în care vă simţiţi în perfectă ai? guranţă – poate în compania unei persoane în care avethâră credere şi pe care o iubiţi sau într-un pat călduros şi confortul bil, sub o plapumă moale ori poate pe o plajă minunată/undă

arde soarele şi vă relaxaţi – undeva unde vă simţiţi protejat, iubit, un loc destul de sigur pentru a putea fi dvs, înşivă.

Adoptaţi atitudinea de acceptare specifică exerciţiului contemplaţiei, lăsând gândurile şi sentimentele să vină fără să le judecaţi, ştiind că în orice clipă vă puteţi întoarce la locul acela sigur, în timp ce ritmul natural al respiraţiei are un efect reconfortant.

Poate că aţi intrat în contact cu ceva din copilăria dumneavoastră, făcând legătura între un tipar emoţional şi originea lui. Alegeţi un subiect pe care sunteţi gata să-l contemplaţi. Dacă vă amintiţi ceva care vă tulbură prea mult, pe care nu sunteţi gata să îl contemplaţi, amânaţi-l pentru altă dată şi alegeţi un subiect mai simplu, pe care îl puteţi aborda mai uşor.

Dacă vă amintiţi de cineva care are oarecum legătură cu acest tipar, cineva de la care credeţi că nu aţi primit ceea ce aveaţi nevoie, invitaţi acea persoană să fie prezentă în contemplaţia dvs. Priviţi-o ca şi cum ar fi sinceră şi atentă, dispusă să vă asculte.

Acordaţi-vă dreptul de a fi foarte sincer şi spuneţi-i acestei persoane ceea ce doreaţi să-i spuneţi. Priviţi fără grabă în inima dvs. şi aflaţi ce vreţi să-i spuneţi. Comunicaţi-i acel lucru acum, Spuneţi-i în mod deschis, sincer şi contemplativ cum aţi dori să se poarte – poate să fie mai mult timp lângă dvs., să fie mai atent ori mai afectuos, în funcţie de ce aveţi nevoie. Folosiţi cuvintele

care exprimă cel mai bine ceea ce simţiţi.

În timp ce vorbiţi, simţiţi-vă protejat şi în siguranţă şi vorbiţi în aşa fel încât să aveţi sentimentul că sunteţi într-adevăr auzit şi luat în seamă de această persoană căreia vă adresaţi. Persoana vă ascultă realmente şi vă apreciază sinceritatea cu care îi vorbiţi. Acceptă cu adevărat ceea ce îi spuneţi, căci are într-adevăr nevoie să audă şi să înţeleagă aceste lucruri despre dvs.

Acum lăsaţi-l să vă spună ceea ce aveaţi mai multă nevoie să auziţi: „Voi fi afectuos şi atent cu tine” sau orice altceva doriţi să vă spună.

p Acum încercaţi să-l priviţi ca pe un om simplu. Înţelegeţi că acţiunile sale au fost motivate în mare parte de propriile-i scheme şi de incapacitatea de a vedea clar lucrurile, nu de intenţii rele. Revedeţi acel loc sigur unde v-aţi imaginat că năsimţiţi confortabil. = r

Când terminaţi, conştientizaţi faptul că vă puteţi întoarce la acest loc de sinceritate contemplativă, aflat în sine, orkde câte ori doriţi, simţindu-vă la fel de sigur şi protejat de aten—ţia dvs, contemplativă. e

Vă recomand ca, într-o anumită măsură, să credeţi că aţi fost într-adevăr auzit şi acceptat aşa cum sunteţi. Chiar dacă acest dialog cu persoana respectivă nu este direct, în interior veţi începe să vă vindecaţi. u

Puteţi rămâne în contact cu ceea ce sunteţi de fapt şi puteţi să vă exprimaţi. Această prezenţă contemplativă este ceea ce ne reprezintă de fapt, dincolo de gândurile, reacţiile sau schemele noastre. Printre nori începe să se vadă cerul senin.

15

Etapele vindecării

După trei sau patru săptămâni de terapie, o pacientă mi s-a plâns că progresele ei sunt neînsemnate. „Am înţeles că teama mea de abandon m-a împiedicat să am

genul de relaţie pe care mi-aş dori-o cu un bărbat şi mi-e foarte clar că tiparul subjugării m-a împins către relaţii eu bărbaţi egoişti. Dar am încă aceleaşi reacţii distructive faţă de prietenul meu. N-ar fi trebuit ca până acum să-mi meargă mai bine?” S întrebarea spune multe. Cultura noastră încurajează remediile rapide şi răspunsurile instantanee. Dar un astfel de proces are propriul său-ritm arganir ţie schimbare; nu poate fi grăbit. e Asta pentru că simplul fapt de a afla despre tiparele noastre emoţionale distructive şi despre puterea de a le conştientiza nu va avea efecte magice asupra situaţiei. Este nevoie de o înţelegere profundă – nu doar de cunoaşterea conceptelor, ci de schimbarea obiceiurilor) S Aceste două tipuri de învăţare implică activitatea unor regiuni diferite din creier, fiecare având propriul său mod de a învăţa. Înţelegerea intelectuală are loc în neocortex, centrul gândirii aflat în regiunea superioară a creierului. Această regiune a creierului învaţă foarte repede, asociind idei şi informaţii noi cu reţelele de cunoaştere existente. Pentru învăţarea intelectuală, este suficient să citim. e Schimbarea obiceiurilor emoţionale implică însă o regiune mult mai arhaică din creier, anume sistemul limbic. Această parte a creierului învaţă altfel că fost nevoie de ani de zile, începând din copilărie, pentru ca regiunea emoţională a creierului să capete întregul repertoriu de obiceiuri. Scheme precum perfecţionismul şi privaţiunea s-au întipărit după numeroase episoade care s-au repetat. Este firesc, aşadar, să fie nevoie de timp pentru a ne dezvăţa de aceste obiceiuri emoţionale şi pentru a ajunge să stăpânim reacţii mai sănătoase

Ritmul organic al schimbării

Aşa cum am văzut, sarcina de a schimba o schemă are două aspecte: trebuie să ne dezvăţăm de vechile obiceiuri nocive şi să le înlocuim cu unele noi, mai sănătoase. Schimbarea este foarte diferită de simpla înţelegere intelectuală – ea presupune activitatea regiunii

emoţionale din creier. Acest lucru necesită multă practică, cultivarea abilităţii de a conştientiza comportamentele inconştiente şi depunerea unor eforturi susţinute pentru a pune în aplicare noul mod de a gândi şi de a acţiona, în ciuda sentimentului iniţial de stângăcie şi a recidivării vechilor obiceiuri.

Întregul proces al vindecării tiparelor profunde ale schemelor poate lua ani de zile. Fără îndoială că veţi citi această carte mai repede decât se poate schimba o schemă. Este de o importanţă crucială să nu încercaţi să grăbiţi procesul de vindecare, chiar dacă ştiţi cum se va încheia totul. Acordatj-vătimp.

În cadrul acestui proces, oamenii parcurg, de-regulă, mai multe faze şi etape. Ifâptima-etapă învaţă să contemple obiceiurile emoţionale care multă vreme s-au desfăşurat în afara controlului conştient. Dar astfel doar sunt iniţiate o serie de schimbări organice, care par să aibă propriul curs firesc şi propriul programf

Unele dintre aceste etape pot fi dificile din punct de vedere emoţionaL-îmi amintesc de sfatul dat de unul dintre maeştrii mei de meditaţie, U Pândita, în cadrul unui grup la un centru pentru meditaţie. El ne încuraja, mai ales în acele momente de criză. El asemăna yoghinii, aşa cum ne numea, cu nişte copii care parcurg anumite etape ale dezvoltării, cum ar fi creşterea dinţilor: „Ei plâng şi suspină în momentele de suferinţă", spuâiea el. „O mamă fără experienţă se îngrijorează atunci când copilul trece-prin astfel de momente. Dar, de fapt, dacă pruncii nu trec prin această suferinţă; nu se vor maturiza şi nu vor creşte niciodată", Pentru un yoghin, astfel de momente de durere, a subliniat el, sunt de fapt indicii ale progresului şi ale creşterii.

fit, La fel se întâmplă şi în lucrul cu schemele-tund când trecfem prin perioade de catharsis emoţional intens, trebuie să suportăm acele emoţii, nu să le evităm. În faţa noastră se găseşte o destinaţie mai calmă şi mai clară.

Când se întâmplă uneori să recădem în vechile obiceiuri de inadaptare, trebuie să folosim aceste recidive ca pe nişte ocazii de a administra mai bine aceiaşi stimuli)

Un text budist clasic din tradiţia *Vipassana* despre etapele intuitive care duc la eliberare vorbeşte despre acea etapă în care oamenii privesc cu dezgust obiceiurile mentale care îi împiedică să fie liberi. Atunci când pacienţii mei manifestă acelaşi dezgust faţă de schemele lor şi îmi spun: „M-am săturat de acest tipar, nu-l mai pot suportă" – mă bucur în tăcere. Aceasta este o piatră de hotar pe drumul către libertate:

Unul dintre scopurile lucrului cu schemele este recunoaşterea şi desprinderea treptată de tiparelecare ne împiedică să avem 6 relaţie autentică, atât cu alţii, cât şi cu noi înşine. Acest lucru se întâmplă de-a lungul mai multor etape, dintre care unele se repetă de mai multe ori într-un ciclu continuu de învăţare.

Pe măsură ce continuăm să ne detaşăm de schemele noastre, să le privim cu alţi ochi, e posibil ca la un moment dat să ne uimească faptul că am purtat atâta vreme poverile acestea. Motivaţiile oferite de schemă se schimbă, dispar sau pur şi simplu nu mai, au, aceeaşi importanţă covârşitoare. E posibil să descoperim că, de exemplu, nu mai avem nevoie de un anumit tip de interacţiune sau tratament din partea părinţilor noştri biologici, pe măsură ce ne eliberăm de aceste nevoi în procesul de doliu emoţional presupus de lucrul cu schemele. Experienţa reparatorie poate vindeca rănile căpătate în primii ani de viaţă. Aşa cum spunea cu subînţeles un afiş publicitar, „Nu e niciodată prea târziu să ai o copilărie fericită".

Putem descoperi, aşa cum se întâmplă adesea, că pe măsură ce schemele se vindecă ele nu mai au aceeaşi intensitate emoţională. Dar alchimia emoţională nu împachetează emoţiile noastre nocive într-un pacheţel bine legat, pe care să-l arunce o dată pentru totdeauna. Procesul este permanent, intuiţiile, descoperirile şi

adaptările noastre devenind din ce în ce mai profunde. – v.

Dar odată ce schemele îşi pierd poziţia dominantă din mintea noastră, suntem liberi să ne dedicăm atenţia altor dimensiuni ale vieţii: muncă şi creativitate, familie şi relaţii; preocupări şi acţiuni sociale sau practici spirituale Gama de opţiuni disponibile se lărgeşte treptat, fiind o recompensă din ce în ce mai substanţială pentru alegerea de a păşi pe acest drum. Ţf Im irr.

Ultimele zvâcniri’s

Una dintre problemele de care se plâng mulţi dintre cei care încep să lucreze cu schemele lor constă în întreruperile care par să creeze un ritm discontinuu al progresului. Aceste obiceiuri se opun schimbării; ele par să se lupte pentru a-şi menţine stăpânirea.

În termenii funcţionării creierului, există paralele interesante între obiceiurile emoţionale şi dependenţe. Cercetătorii au descoperit că toate dependenţele creează acelaşi dezechilibru în circuitele plăcerii dimereier. Prin acele circuite circiilă o substanţă chimică numită dopamină; mai multă dopamină îruşeamnă mai multă plăcere.

Orice substanţă care creează dependenţă conţine molecule ce imită dopamina din creier. În starea naturală a creierului, în circuite circulă cantităţi reduse de dopamină. Dar substanţele care creează dependenţă, precum nicotină sau heroină, inundă creierul cu cantităţi imense, de sute său de mii de ori mai rutilt decât este normal. Senzaţia intensă pe care o trăiesc atunci oamenii provine de la inundarea circuitelor prin carie curge dopamină.

După ce senzaţia trece, creierul este derutat: el crede că şi acum există în circuitele sale cantităţi imense de dopamină – se produce un dezechilibru. Pentru a ajunge la o stare de echilibru, creierul reduce drastic numărul receptorilor de dopamină, acea parte a celulelor creierului care primeşte şi reacţionează la substanţă chimică respectivă.

În schimb, acest lucru înseamnă că acum creierii! are prea puţină dopamină şi îşi pierde mare parte din capacitatea de a simţi plăcere. Rezultatul: disconfortul şi nefericirea cuiva care încearcă să renunţe – şi nevoia disperată de a remedia situaţia. Dar dacă persoana dependentă poate parcurge această etapă şi rezistă nevoii de a se droga, creierul îşi va normaliza în cele din urmă nivelul receptorilor de dopamină şi persoana respectivă se va simţi din nou ea însăşi.[

La fel se întâmplă cu obiceiurile emoţionale. Fiecare schemă are propriile circuite neurale fundamentale, care au devenit puternice în urma repetării la nesfârşit a tiparului în cursul vieţii. De fiecare dată când este declanşată schema, noi repetăm succesiunea familiară de gânduri, sentimente şi reacţii. Atunci când cineva cu schema abandonului, de exemplu, percepe retragerea cuiva, intră în panică şi se agaţă de acea persoană.

Dar atunci când începem să schimbăm tiparul, privăm schema de succesiunea uzuală. Dacă în loc să intre în panică acea persoană rămâne calmă şi detaşată, reamintindu-şi că este vorba de schema abandonului, ea nu va fi obligată să dea crezare acelor gânduri panicarde de pierdere şi singurătate> şi nici nu va trebui să acţioneze ui virtutea fritii. Schema se va împotrivi schimbării, încercând să menţină tiparele familiare.

Resimţim acest lucru ca pe o rebeliune a schemei, care îşp exercită influenţa prin gânduri şi sentimente tipice de o gravitate sporită, aproape la fel cum circuitele de dopamină trimit mesaje disperate, gânduri nebuneşti care spun de unde se poate procura drogul respectiv, dt de bine ne-ar face să ne simţim, în încercarea de a ne determina să echilibrăm situaţia. Aşa că, atunci când ne desprindem de obiceiurile schemei, temerile profunde şi celelalte sentimente turbulente pe care schema le trezeşte de regulă se inflamează, ca şi cum ar fi nişte ultime zvâcniri.

Atunci când influenţa schemei scade şi ne exersăm

voinţa pentru a nu-i da curs, situaţia devine tensionată. Trecem aproape în mod inevitabil printr-o perioadă în care suntem invadaţi de valuri uriaşe din vechile sentimente familiare. Dar dacă vom continua să ne menţinem atitudinea şi nu vom ceda, valurile vor descreşte, la fel cum creierul revine la echilibrul lui natural când cineva depăşeşte o dependenţă.

Pe măsură ce devenim mai puternici pentru a putea rupe lanţul, izbucnirile familiare ale sentimentelor trecute nu ne mai obligă să repetăm vechea succesiune. Putem da răspunsuri mai adecvate atunci când retrăim acele sentimente. Gândurile schemei mai pot reveni în mintea noastră doar ca nişte şoapte ale unor ecouri mai vechi, dar noi nu le mai dăm ascultare. v – îi

— f = n

Slăbirea dominaţiei

După ce devenim mai conştienţi de modul în care suntem influenţaţi de schemele noastre, suntem mai în măsură să re-l acţionăm, să ne împotrivim în mod intenţionat impulsurilor tipice dictate de schemă şi să ne îndreptăm într-o direcţie mai productivă. T >

Iată ce a făcut Caroline pentru a se împotrivi schemei prin – vaţiunii: „Prietena mea se aştepta întotdeauna ca eu să investesc energie în relaţia noastră, să fiu eu cea care sună, care plănuieşte ce să facem când ne întâlnim, care duce lucrurile la îndeplinire. Ave-m impresia că dacă eu nu aş susţine această prietenie, ea s-ar destrăma. Pe parcursul acestei perioade, prietena mea era medic rezident şi era foarte ocupată, aşa că am continuat să fac eu aceste lucruri/Dar nici după ce şi-a terminat rezidenţiatul şi a început să dispună de mai mult timp nu s-a schimbat nimic. Deja ne vedeam mai puţin. Aşa că m-am săturat şi i-am spus că nu mai voiam să joc rolul acela – voiam o relaţie egală.

Sufeream de tiparul privaţiunii, aşa că îmi venea destul de greu să îi spun direct aceste lucruri. Dar mi se

părea că reprezintă un pas important pentru schimbarea tiparelor mele.

Dar după ce am discutat, nu am mai auzit de ea. Dacă acest lucru s-ar fi întâmplat cu ani în urmă, aş fi fost devastaită. Dar nu mă afecta sfârşitul acestei prietenii. Nu mai eram dispusă să continui în vechile condiţii. Mă simţeam *foarte* bine pentru că îmi exprimasem propriile nevoi”.

Momente precum acestea servesc ca eşaloane ale progresului în eliberarea noastră de vechile tipare emoţionale. Cu cât avansăm mai mult în procesul eliberării de scheme, de regulă dominaţia ei asupra noastră scade. În cele din urmă, tiparele ajung să fie simple gânduri, care nu mai au o putere prea mare asupra noastră – sau e posibil să nu se mai manifeste deloc.

Miriam lucra de ceva vreme cu mine pentru a schimba tiparele din relaţia cu mama ei, ale cărei critici constante îşi lăsaseră amprenta asupra pacientei mele. Ori de câte ori Miriam stătea de vorbă cu mama ei – de câteva ori pe săptămână, la telefon – era copleşită de sentimente de vinovăţie. Perfecţionismul lui Miriam se formase din cauza criticilor incisive şi a umilinţelor mamei-care o făcuseră pe Miriam să fie la rândul ei foarte autocritici.

Mai mult, insistenţa şi egoismul mamei ei rezonau perfect cu tiparele subjugării şi privaţiunii de care suferea Miriam. Miriam trăise întotdeauna sentimentul că nu putea face destul pentru a o ajuta pe mama ei şi nici nu îndrăznea să se gândească să vorbească despre propriile nevoi sau sentimente. Rezultatul net era acela că, după o conversaţie la telefon cu mama ei, o năpădeau valuri de autocritică şi de vinovăţie.

Cel puţin aşa stăteau lucrurile înainte ca Miriam să lucreze cu acel tipar. Acum îmi spune: „E greu de crezut că mama a avut efecte nocive atât de mari asupra mea. Când stau acum de vorbă cu ea, conştientizez momentul în care o schemă începe să pună stăpânire pe mine. Încep să aud

cum mintea îmi spune lucruri care mă jignesc. Dar când îmi spun: «Ce se întâmplă aici?» îmi dau imediat seama că nu cred lucrurile pe care mi le spune schema – anume că nu sunt destul de bună, că ar trebui să mă simt vinovată şi altele”.

Miriam vede acum cu mai mulţii claritate realitatea deformată a schemei: ceea ce ştie ea că este adevărat devine mai puternic, în defavoarea spuselor scheinei. După multe eforturi, ea este exemplul unei etape de vindecare în care schemele încep să-şi piardă puterea. Strânsoarea de fier începe să slăbească, deşi schemele încă îşi fac apariţia, încercând să-şi impună din nou tirania; Dar din moment ce încrederea lui Miriam în versiunea pe care o prezintă schemele este mult mai scăzută, ele au devenit mai transparente.

Un indiciu că aşa stau lucrurile este faptul că oamenii din viaţa lui Miriam, care uneori aveau atâta influenţă asupra ei, declanşându-i schemele – în special mama ei – nu îşi mai pot exercita controlul, Când o ascultă acum pe mama ei, Miriam spune: „E comic să văd acum ce caricatură de mamă cicălitoare era”.

(Nu se mai aşteaptă ca mama ei să se transforme în mama pe care şi-ar fi doritoi Acest lucru a fost eliberator pentru Miriam, care acum descoperă că se poate bucura de iubirea pe care o căutase alături de copilul şi de soţul ei şi alături de copiii pe care îi învaţă la şcoală. – d

Dar Miriam resimte acum multă furie faţă de micile nedreptăţi zilnice pe care le întâlneşte – un alt indiciu al transformării schemei. De unde înainte era drăguţă-cu oamenii, nelăsând să i se vadă sentimentele, acum se simte mai rebelă. Acum este liberă să-şi exprime nemulţumirea faţă de vecinii nepoliticoşi, faţă de atitudinea lipsită de respect a femeii de la compania telefonică, faţă de puştiul punkist care o încurcă în trafic.

Această exprimare poate fi uneori agresivă. Ea strigă la toată lumea – şi la ea însăşi – că nu mai este dispusă să

accepte un tratament incorect. Evident că acţiunea ei trebuie să-l ţină cont de sensibilitatea celorlalţi – ne putem susţine punctul de vedere şi fără să fim nepoliticoşi.

Puterea de a renunţa

Isabel m-a sunat în miezul urtei crize, izbucnind în plâns la telefon şi spunându-mi că nu are cui să se adreseze. Ea face 6 şcoală postuniversitară de arhitectură; fusese la un curs şi prezentase un proiect împreună cu alţi doi colegi. Coordonatorul a avut cuvinte de laudă pentru munca celor doi colegi, dar a fost foarte critic faţă de contribuţia ei, aşa cum fusese de mai multe ori în ultima vreme.

Ore întregi după acel curs, Isabel plonjase atât de adânc într-un ocean de autocritici şi culpabilitate, încât nimic din ce-şi spunea nu o-făcea să aibă o părere mai bună despre abilităţile ei. Era pierdută în chinurile pe care le generează standardele excesiv de dure. Nimic nu părea să o ajute. Contemplaţia fusese un eşec; nu-i venea în minte niciun gând care să contracareze acuzaţiile care i se învârteau în cap.

Când am stat de vorbă, am întrebat-o cum fusese înainte de acest episod. Era capabilă să-şi contemple gândurile autocritice, să le conştientizeze în timp ce apăreau în mintea ei? Ea a spus că da, că fusese chiar mai tolerantă cu ea însăşi în ultima vreme?

Dar acum, continua ea să spună, era foarte speriată. În ce consta teama aceea puternică? Nu mai ştia cine este dacă nu îşi făcea munca perfect* Fără perfecţiune nu era nimic, era un nimeni.

— Fiind conştientă că Isabel făcuse mari progrese în privinţa acestei scheme în ultima vreme, mi s-a părut că după toată munca pe care o depusese ajunsese la un strat mai profund, la temerile primare şi la sentimentele intense care fixează schema perfecţionismului. Simţea nevoia să plângă după acele sentimente şi după istoria personală care contribuise la formarea lor – iar apoi să renunţe.

I-am cerut să rămână conştientă de sentimentele ei şi să asculte cu atenţie, pentru a vedea dacă era ceva ce trebuia să audă dincolo de aceste sentimente.

Ea a spus că nu ştia dacă va fi acceptată în cazul în care nu va face perfect ceea ce avea de făcut. Avea sentimentul că viaţa ei era un eşec.

Am întrebat-o dacă putea urmări acest sentiment fără a fugi de el. Ce-ar fi dacă *nu* ai fi perfectă – ar fi în regulă?

Cu un calm surprinzător, luând în considerare momentele de tristeţe profundă de mai devreme, ea a spus uşor: „N-aş fi iubită sau acceptată dacă n-aş fi perfectă”.

Apoi am rugat-o să urmărească pur şi simplu aceste sentimente, să înfrunte adevărul acelei temeri. Am păstrat tăcerea câteva minute.

„Mă simt uşurată”, a şoptit ea în cele din urmă. „Cred că ar fi bine şi dacă n-aş fi perfectă”.

„Probabil că lucrul acesta ţi se pare de-a dreptul eliberator”, i-am spus.

„Sunt uluită câtă putere au sentimentele acestea asupra mea”.

„Sentimentele acestea au alimentat schema”, am observat. „Schema n-ar fi avut multă putere dacă temerile acestea nu te-ar fi stăpânit.”… v…

„Mă simt uşurată, dar în acelaşi timp a rămas un loc gol: cine sunt dacă nu sunt omul perfect care trebuie să fiu, după cum îmi spune schema?”

„Aşa funcţionează schemele”, i-am explicat. „Ele cuceresc un spaţiu larg în mintea noastră, aşa că atunci când se ofilesc, e ca şi cum ar rămâne o gaură în loc. Schimbarea lor pareneobişnuită; nu mai eşti cea care erai obişnuită să crezi că eşti? Sigur că nu mai ştii cine eşti dacă nu mai ai schema – nu eşti încă obişnuită cu sentimentul de a nu fi constrânsă. Dar gândeşte-te – acum ai ocazia să descoperi cine eşti cu adevărat fără ca schema să-ţi mai deformeze imaginea de sine”.

Isabel era încântată: „Dă! E uimitor ce influenţă avea

scher ma asupra mea; şi e bine să ştiu că nu mai trebuie să trăiesc cu frica aceea/ – i

„Schemele acestea mor greu. E aproape ca şi cum schema ar simţi că începi să te eliberezi şi nu-i place lucrul acesta. Chiar şi schemelor le e frică de moarte. Aşa că şi-a susţinut cu putere poziţia şi te-a consumat pentru o vreme”. i1

„Mă bucur că v-am găsit ca să putem vorbi. Ce fac dacă se întoarce iar în forţă?”

„Încearcă să nu te blochezi în raţiune – ea interferează cu ceea ce se întâmplă în mod firesc. Desprinde-te de gândurile induse de schemă într-o atitudine contemplativă. Rămâi atentă şi încearcă să practici contemplaţia ori de câte ori reapare schema încearcă să nu te preocupe ceea ce urmează să se întâmple; vindecarea vine de la sine, dacă o laşi, fiind efectul minunat al conştientizării”.

Apoi i-am sugerat ce să facă pentru a se desprinde de schemă: „Vezi dacă îţi este de ajutor să porţi un dialog interior între acea parte a ta atentă, înţelegătoare şi schema micuţă şi tristă, care acum este rănită şi pe moarte. Eşti îndoliată din cauză că ai pierdut acea parte din tine”.

„Sufăr pentru fetiţa aceea din mine care a încercat *atât* de mult să fie iubită”, a spus Isabel.

„Este foarte trist. Îţi pare rău pentru ea – dar simţi doar compasiune pentru ea, nu vrei să o aduci înapoi. Cu compasiune şi afecţiune, spune-i celeilalte părţi din tine că nu mai trebuie să fie perfectă ca să fie iubită Asigur-o de asta. Fiiblândă cu tine şi acordă-ţi mult spaţiu şi timp pentru a te adapta şi a ocupa noul loc. Aceasta a fost o schimbare semnificativă 3 Dacă acceptăm sentimentele de tristeţe, pierdere sau regret fără a încerca să îmbunătăţim lucrurile, dându-ne încredere sau încercând să evadăm gândindu-ne la altceva, avem o altă şansă: să suferim după pierderea acelui sentiment dureros.

(Doliul contemplativ înseamnă să-i permitem sentimentului să fie simţit, să se acumuleze sau să se schimbe şi în cele din urmă să se dizolve de unul singur. Fără agăţare, împotrivire, evitare sau respingere! Rămâneţi doar în prezenţa sentimentului care apare – şi lăsaţi-l să meargă către sfârşitul lui naturalji

Vă veţi simţi mai liberi

Ar fi greşit să căutaţi o vindecare totală în alchimia emoţională; acesta este un proces permanent; iar îmbunătăţirile apar sub diferite forme, la diferite persoane. Pentru Sara, acest proces a însemnat faptul că divorţul de care se îngrozise s-a transformat într-o eliberare. Cea mai mare temere a ei era să fie abandonată şi singură, astfel că îndurase ani de subjugare din partea soţului ei de teama că el ar plecă dacă nu ar fi fost totul aşa cum trebuier Dar odată el-*chiar-a* plecat şi după ce lucrase intens cu teama ei de abandon – Sara s-a simţit-bine de una singură. Duce acum viaţă pe care îşi dorea să o ducă şi a început să se întâlnească cu un bărbat care pare atent şi afectuos şi pentru care ea este o prioritate. Nu se grăbeşte, dar are sentimentul că a găsit pe cineva cu care poate fi ea însăşi.

Pentru Miriam, progresul a însemnat că s-a eliberat suficient de mult de perfecţionismul ei încât să poată abili graniţe ferme pentru a se proteja de mama ei excesiv de critică şi de insistentă. A reuşiţ să găsească în căsnicia ei fericită şi în viaţa de familie dragostea şi acceptarea după care tânjise dintotdeauna…

Pentru Jake, îmbunătăţirea s-a concretizat în faptul că rm a mai cedat mofturilor copiilor lui de teama că aceştia nu îl vor mai iubi.

Fiindcă fiecare om este unic, există grade diferite de libertate, aşa cum se poate observa în cazul pacientului meu Julian. A venit prima dată la mine după ce luase parte la un seminar şi a întrebat dacă putea continua în calitate de pacient. Tocmai trecea prin nişte tipare repetitive.

Avea în jur de 40 de ani şi era necăsătorit. Dacă se

întâmpla să cunoască o femeie care ţi interesa, „începea să se întâlnească cu ea. Pentru o vreme, lucrurile mergeau bine. Apoi, la un moment dat, simţea că ea devine rece şi distantă. Se simţea respins, iar relaţia se încheia şi el se simţea abandonat.

Un incident a fost însă destul de important: se întâlnea du o femeie care foarte curând nu l-a mai căutat (jzând s-au întib nit prima oară, el s-a arătat vag interesat de ea. Dar când ea nu l-a mai căutat, el s-a aprins repede, simţind că e femeia cu care ar vrea să se căsătorească, deşi abia o cunoaşte-gra evident că reacţiile datorate schemei îl îndreptau către femei care îi declanşau acest sentiment de abandon I

În perioada în care am lucrat împreună, l-am văzut pe Julian parcurgând de mai. multe ori acest ciclu: era atras de câte o feme? le pe care într-un fel sau altul nu o putea avea – una care încă nu încheiase relaţia cu fostul iubit sau care urma să se mute în alt oraş – şi care era distantă afectiv. Relaţia dura de obicei câteva luni, apoi se sfârşea, iar el rămânea cu inima frântă.

Schema care alimenta acest tipar al lui Julian urmărea o fantasmă reparatorie. Reacţiile de atracţie erau declanşate de imposibilitatea de a avea acea femeie şi de speranţa că de data aceasta rezultatul va fi diferit, că „băieţelul singur din mine”, aşa cum îl descria el, ya fi salvat de una dintre femeile acestea inaccesibile emoţional. El înţelegea că ele sunt în mare parte aemeni mamei lui, care era rece şi distantă, de a cărei iulrire fusese mereu lipsit, lucru care a echivalat cu un abandon

Conexiunea cea mai evidentă a fost cu femeia care nu l-a mai căutat. El a început să aştepte ca că să îl sune, apoi a conştientizat sentimentele pe care le avea pe când aştepta. Curând, acest lucru i-a trezit o amintire vie: „Sunt în pătuţul mai, am 2 ani şi strig după mama. Eanti răspunde niciodată: E ca şi cum asta s-ar întâmpla de 40 de ani. Nu e doar în trecutul meu; acel băieţel de 2 ani

strigă şi acum, strigă atât de tare/încât i-e teamă că nu va mai putea respira. Ştie de ce plânge – toţi aceşti ani de neglijare, toate momentele acelea de singur rătate în pătuţul lui, în viaţa mea”.

A Această amintire a declanşat un proces de consumare a suferinţei, din cauză că aflase originea tiparului său, acela de a fi interesat de femei care îl respingeau; el se simţea atât de atras de elf, încât era sigur că nu putea trăi fără ele. Atunci când se simte respins, ceea ce de regulă se întâmplă la un moment dat, este devastat. Uneori se întâmpla să se afle în ghearele fricii de abandon zile la rând, plângând şi tânjind. după pierderea iubirii pe care de fapt nu o avuse niciodată – acum ori în copilări

Julian experimentase multe repetări ale acestui ciclu. Este foarte familiarizat cu tiparul. A petrecut luni de zile suferind, purificându-se. După ce a făcut asta, a spus el, ceva s-a eliberat în el, aşa că acum poate adopta o atitudine mai contemplativă, contracarând vechile gânduri atunci când tiparul se manifestă din nou, fără să se împotrivească sau să cedeze în faţa sentimentelor ascunse ale privaţiunii care alimentează tiparul.

Julian ştie foarte bine acum că sentimentul de a fi respins – sentimentul că el nu contează pentru aceea de care se simte profund ataşat – îi declanşează teama de abandon emoţional. El se foloseşte de indiciile şi de timp tomele schemei ca de un avertisment pentru a deveni contemplativ. Când simte apropierea respingerii, în loc să fie copleşit de temerile cate trezesc panica ale băieţelului singur, îşi reaminteşte că frica de abandon a fost declanşată.

În loc să se concentreze asupra acelor temeri, el adoptă poziţia unui observator neutru, care poate sesiza gândurile şi obiceiurile ce animă acele temeri. Pentru că a suferit mult după pierderea din copilărie, sentimentele şi-au mai pierdut din intensitate. Îşi poate păstra

discernământul şi se poate concentra în stare de contemplaţie asupra gândurilor şi sentimentelor schemei, atunci când ele apar.

Reacţiile se produc încă, dar el este mai precaut. Acum, când vechile sentimente reapar, el îşi aminteşte de nevoile pe care le avea băieţelul acela singur şi consideră sentimentele un avertisment. Nu mai resimte atât de puternic atracţia vechiului tipar distructiv.

Şi-a reevaluat propria situaţie şi a descoperit că nu-i este greu să fie singur: de fapt, se bucură de singurătate şi de aspectele multiple ale vieţii lui, care îi dau un sentiment plăcut. Fie că este sau nu implicat într-o relaţie, adoră să urce pe munte, să citească şi îşi iubeşte munca de la spital.

Atunci când încep să revină vechile sentimente, care îi spun că viaţa lui nu are nicio valoare în lipsa iubirii unei feboarfe amprenta subtilă a respingerii) el îşi reamnt-te: v, E o femeie minunată-doar e & nu e îndeajuns de toilă pentru mine”.

De la alchimia emoţională la cea spirituală

O poveste spune că demult trăita un războinic aflat în căutarea sabiei magice cane să-l facă invincibil. Pe drumul lui, s-a întâlnit din întâmplare cu un maestru bătrân şi înţelept, care i-a prescris un set de discipline spirituale pe care să le urmeze. Războinicul a învăţat cu hotărâre timp de mai mulţi ani. Apoi, într-o zi, i-a apărut sabia magică, exact aşa cum i se promisese. Dar când să întindă mâna după ea, şi-a dat seama că practicile spirituale funcţionau: nu-i mai păsa de puterile pe care i le-ar fi dat sabia aceea. WIKcl 1 La fel se întâmplă şi cu schemele. După ce ne trezim din vra JÂTTor, vechile dorinţe create de ele dispari Nu mai avem nevoie de lucrurile pe care le căutasem. Perspectiva noastră ne deschide posibilităţi mai largi.

Pentru cei care urmăresc să-şi schimbe obiceiurile emoţionale, călătoria se poate opri sau măcar întrerupe în acest moment – capitolul acesta încheie explorarea schemelor. Dar pentru alţii, care se simt atraşf de

dimensiunea spirituală, această călătorie face parte dintr-o odisee mai vastă.

Budismul ne spune că uneori o înţelegere profundă a naturii lucrurilor poate veni după ce am aruncat o privire directă şi am conştientizat prin contemplaţie suferinţa noastră. În acest sens, lucrul cu schemele marchează începutul unei călătorii mai profunde.

Procesele alchimiei emoţionale se concentrează asupra lucrurilor aşa cum apar ele din punctul de vedere relativ al vieţii noastre personale; alchimia spirituală se îndreaptă către lucruri aşavum sunt ele de fapt. Această dimensiune mai generoasă presupune moduri de a vedea aflate dincolo de înţelegerea comună a lucrurilor.

Aceste planuri, desigur, sunt prezente amândouă în orice moment. Perspectiva transcendentă poate fi avută în vedere în orice etapă a acestui proces. Un mod de a face aceasta este de a avea intuiţii pline de compasiune, pe care le conştientizăm atindidnd contracarăm miturile personale care ne-au dominat până. atunci, ascunzându-ne adevăra tapte

Când lumina iară poate pătrunde printre norii iluziei noastre, când ne urmărim cu atenţie contemplativă tiparele emoţionale, putem dizolva confuzia din mintea noastră. Acest proces emoţional limpezeşte calea de acces la dimensiunea mai generoasă. Un pacient aflat pentru trei luni la un centru de meditaţie mi-a trimis un bilet: „Am sentimentul că munca psihologică pe care am făcut-o mă ajută să mă îndrept chiar către practică, adaptându-mă aici cu mai multă uşurinţă. Într-adevăr, norii îşi pierd din opacitate, aşa încât pot să trec dincolo de ei, către cerul limpede al practicii”.

Alchimiştii încercau să transforme plumbul în aur sau ignoranţa în cunoaştere rafinată, iar această practică poate urma aceeaşi cale. Alchimia emoţională poate fi o etapă a călătoriei către alchimia spirituală.

Aşa cum vom vedea în următoarea parte a cărţii,

cărarea pe care am mers până acum are paralele remarcabile pe tărâm spiritual. Emoţiile oferă o oportunitate pentru transformarea interioară la fiecare nivel, conducând către calea unică şi invariabilă a trezirii progresive.

Integrarea

Conştientizarea propriilor tipare emoţionale ne permite să ştim fare dintre fixaţiile noastre – şi prin urmare lucrurile de care neagăţăm şi le percepem greşit – sunt foarte rigidgjt Astfel, putem să ne apropiem de obiectivul principal al activităţii spirituale – eliberarea – căci avem o cunoaştere mai bună a tiparelor emoţionale care ne motivează. w *j*

Suferinţa afectivă poate fi motivaţia de care avem nevoie pentru a ne îndrepta către calea spirituală. Practicile spiritule ppt afecta profund modul în care percepem şi ne raportăm la aspectele psihologice, căci ele ne permit să observăm cu mai multă claritate şi obiectivitate transparenţa structurii noastre, fără să ne materializeze tiparele emoţionale şi fără să ne definească în termenii limitărilor lor; ele ne permit accesul la o perspectivă mult mai cuprinzătoare asupra sinelui nostru.

Totuşi, chiar în momentele în care meditǎm sau ne izolăm, tiparele noastre emoţionale se manifestă sub forma unor reacţii repetitive, care par să aibă o viaţă proprie. Am petrecut perioade îndelungate meditând în centrele de meditaţie intensivă. În astfel de locuri, practica se aprofundează şi devine posibil să trăim stări de conştiinţă foarte rafinate, astfel încât învăţăturile prind viaţă în experienţa noastră. Această experienţă ne inspiră să încercăm să cultivăm aceste stări de conştiinţă şi în viaţa de zi cu zi – pentru a putea trăi eliberaţi de tiparele emoţionale.

Totuşi, după ce mă întorceam de la aceste centre la viaţa mea de zi cu zi, tiparele mele emoţionale obişnuite mă aşteptau. Păşeam înapoi în realitatea lor. Păreau ele

ceva mai transr parente, dar erau acolo, – Stăteam de vorbă cu prietenul meu Joseph Goldstein, maestru al tradiţiei contemplative, după ce se întorsese de la un astfel de centru, unde stătuse două luni. Vorbeam despre lucrul cu emoţiile. El a spus, oarecum cu părere de rău: „Tiparele acestea emoţionale au rădăcini profunde, se manifestă chiar şi când eşti la un centru de meditaţie”. i

Pentru mine, integrarea exerciţiului meditaţiei în lucrul cu emoţiile, atât în viaţa cotidiană cât şi în izolarea centrelor de meditaţie, s-a dovedit un instrument puternic pentru eliminarea tiparelor mele emoţionale de inadaptare. Unele dintre tiparele care înainte aveau o influenţă sensibilă au ajuns să se facă simţite cu greu. Ştiu că integrarea funcţionează, pentru că am aplicat-o chiar eu.

E aceeaşi muncă

Teoreticieni precum Ken Wilber subliniază faptul că, atât icât trăim, parcurgem mai multe direcţii de dezvoltare: spirituală, emoţională, morală, cognitivă şi altele? Fiecare are legile ei şi ritmul ei, aşa că e posibil ca la un moment dat să ne situăm în etape diferite de dezvoltare pe fiecare dintre aceste lipii (De exemplu, cineva poate să fie avansat în plan intelectul al, moral şi spiritual, în vreme ce pe plan emoţional e mai pur ţin avansat. Cei care cred că dezvoltarea lor spirituală tine loc şi de dezvoltarea celorlalte aspecte evolutive se înşalăn Stăteam de vorbă cu prietenul meu Erik Perna Kunsang, un traducător reputat al textelor din budismul tibetan, care uneori era sceptic în ce priveşte nevoia de a lucra cu emoţiile, în cazul celor care practică exerciţii spirituale. Am subliniat că filtrele inconştiente aleg adesea în locul nostru şi că reacţiune emoţionale exagerate ne pot copleşi cu furie sau teamă într-o clipă, chiar şi atunci când ne aflăm la un centru de meditaţie.:

Apoi l-am întrebat: „Nu crezi că unii dintre cei care practică exerciţii spirituale de multă vreme au probleme

cu obiceiurile emoţionale, care pot interfera cu abilitatea lor de a exersa aceste practici?”

„Ba da”, a spus el, fiind deschis să-şi înfrunte propriile presupuneri.

„Atunci de ce să nu lucreze direct cu obstacolele emoţionale, astfel încât acestea să fie mai uşor de dizolvat? Oare acest lucru nu i-ar ajuta să-şi elibereze atenţia pentru practicile spirituale?”

După o pauză de reflecţie, el a răspuns: „E aceeaşi muncă. Traducerea literală a lui *cho*, cuvântul tibetan pentru «dharma», sau «învăţătură spirituală», este «ceea ce schimbă, vindecă şi repară». Are acelaşi înţeles ca şi cuvântul «terapie», care provine de la rădăcina grecească a lui «a vindeca». Din punctul acesta de vedere, budismul şi munca psihologică au acelaşi obicetiv, să ne elibereze de apăsarea emoţiilor dezagreabile”.

Nivelurile emoţional şi spiritual ale alchimiei interioare se continuă; lucrăm cu emoţii identice la ambele niveluri. Diferenţa majoră dintre aceste niveluri constă în rafinamentul practicii. Iniţial, ne concentrăm asupra emoţiilor dezagreabile mai evidente. Atunci când ne angajăm în practica spirituală, analiza interioară devine mai rafinată, la fel ca emoţiile şi presupunerile cu care ne confruntăm.

Dacă alegem să practicăm contemplaţia intensivă; treptat, atenţia noastră se rafinează, fiind capabilă să sesizeze elemente mai subtile, care ţin de stările noastre de conştiinţă şi titai multe nuanţe ale experienţei noastre. Experienţa noastră începe să fie iluminată cu precizie şi claritate pe măsură ce continuăm să descoperim profunzimi interioare şi mai mari. Atenţia susţinută rafinează stările de conştiinţă în aşa măsură, încât nu mai suntem prinşi în acele bătălii emoţionale iniţiale şi nu ne măi pierdem în detaliile gândurilor şi sentimentelor noastre, ci mrţtempl Srp natura minţii însămi – o schimbare a stării de conştiinţă asemănătoare procesului

de topire a gheţii pusă în apă caldă. Obiceiurile mentale solidificate se dizolvă într-o conştientizare mai profundă a adevăratei noastre naturi.

Accesul la ambele perspective

Cred că ambele cărări, atât cea psihologică, dar şi cea spirituală, ne conferă puteri specifice pentru a ne elibera mintea, fie că e vorba de o eliberare relativă sau de una definitivă. În vreme ce primele trei părţi ale cărţii oferă o perspectivă predominant psihologică asupra lucrului cu emoţiile noastre, îmbunătăţită prin contemplaţie, ultima parte a cărţii revizuieşte această muncă dintr-o perspectivă spirituală privilegiată.

Integrind aceste două abordări, am descoperit că cele două perspective – asupra lucrurilor aşa cum apar ele şi asupra lucrurilor aşa cum sunt – clarifică enorm situaţia. La un nivel relativ, vieţile noastre sunt complicate de mareele şi vârtejurile a sute de emoţii contradictorii, care par să reprezint? toate adevărul de moment pentru noi. Dar adevărata noastră natură se ascunde dincolo de toate acestea: o minte eliberaţă de gânduri confuze şi emoţii tulburătoare – o posibilitate aflată la îndemâna tuturor.

Atunci când investigăm natură minţii noastre, o putem vedea ca pe un continuum de stări de conştiinţă, de la realitatea relativă a ideilor noastre la dimensiunea mai subtilă a unei „cunoaşteri mai rafinate şi a unei înţelegeri intuitive, până la înţelepciunea aflată dincolo de concepte, care reprezintă esenţa naturii noastre.

Accesul la ambele perspective ne permite să ne acceptăm umanitatea fără să cădem în capcana propriei gravităţi emoţionale; acesta este un echilibru esenţial la care ajungem prin clarificarea tiparelor emoţionale uzuale try vederea eliberării de ele.

Aceste (fouă perspective au reprezentat pentru mine o cale de a înţelege integrarea orientărilor spirituale şi psihologice şi funcţionarea lor complementară. Acest lucru îmi aminteşte de un vechi cântec al lui Judy Collins, care

spune să privim norii „din ambele părţi”. Putem vedea norii care acoperă mintea din punctul de vedere comod al adevărului subiectiv, dar ne putem îndrepta: atenţia asupra unei perspective mai largi, care depăşeşte limitele punctului de vedere actual.

Deşi pot exista diferenţe radicale între perspectiva spirituală şi cea psihologică, ele se pot inspira reciproc, căpătând forţă una prin cealaltă. Ambele cărări sunt complete şi au propriile scopuri şi propria integritate. Dar dacă ne inspirăm din profunzimea şi generozitatea ambelor tradiţii, putem construi un nou drum către libertatea interioară.

Confuzia se poate transforma în înţelepciune. Dar ce este înţelepciunea? Pot apărea intuiţii revelatoare atât la nivel relativ, cât şi la nivel absolut. Perceperea lucrurilor din aceste două perspective – aparentă şi reală – ne permite să ne vedem experienţele cotidiene ca pe nişte oportunităţi pentru a deveni înţelepţi.

Înţelesurile noi, realităţile noi presupun propria lor alchimie. Reflecţia înţeleaptă pe marginea luptelor şi a confuziilor interioare ne ajută să fim mai toleranţi cu ritmul natural al schimbărilor emoţionale.

Înainte de a înfrunta emoţiile dificile, mai ales atunci când ne confruntăm cu obiceiuri adânc întipărite, este important să înţelegem în ce fel ne simţim şi ne interpretăm emoţiile, şi să empatizăm cu înţelesurile lor simbolice. Odată ce acea parte delicată: din noi înţelege sensurile ascunse ale acestor tipare, putem începe să ne îndreptăm către alte perspective şi să vedem cu mai multă claritate în ce fel interpretările noastre ne pot deforma percepţiile şi reacţiile.

Dacă ştim că-emoţâi Terioastre au o logică iraţională” proprie-putem da dovadă de mai multă înţelegere şi acceptare. Sensibilitatea aceasta este extrem de importantă atunci când ne raportăm la vulnerabilitatea altora, ajutându-ne să îi înţelegem şi să nu rămânem fixaţi

în acelaşi tip de reacţii. Compasiunea noastră poate1 începe atunci când ne oprim puţin din reflectarea asupra propriilor preocupări emoţionale; iar atunci când compasiunea ne eliberează din ghearele preocupărilor egoiste, suntem mai dispuşi să fim de ajutor altora.

DACĂ VREŢI SĂ COMBINAŢI PRACTICA SPIRITUALĂ CU ACTIVITATEA EMOŢIONALĂ

Puteţi folosi şedinţa zilnică de meditaţie ca o pe oportunitate pentru a repara schema dvs. dominantă. La sfârşitul şedinţei, când vă simţiţi clar şi limpezit, folosiţi câteva minute pentru a formula explicit o dorinţă reparatorie, şi reflectaţi asupra înţelesului ei. – 1

Modelul pentru această rugăciune este meditaţia budistă clasică asupra bunăvoinţei pline de iubire, descrisă în capitor lui 2: „Să fiu în siguranţă, fericit „sănătos, eliberat de suferinţă. Să mă eliberez”. Repetaţi rugăciunea în mai multe versiuni, amintind mai întâi de oamenii buni care v-au ajutat în viaţă, apoi de dvs., apoi de cei la care ţineţi, apoi. de cei cu care aveţi probleme şi în cele din urmă de toate fiinţele.

Repetaţi rugăciunea în tăcere, exprimând mai întâi acea dorinţă cu privire la toţi acei oameni. Atunci când vă gândiţi la cei dragi, de exemplu, aduceţi în minte imaginile lor, în timp ce repetaţi în tăcere: „Fie ca toţi cei dragi să fie în siguranţă” şi tot aşa. Apoi repetaţi rugăciunea pentru acei oameni din viaţa dvs. cu care sunteţi în conflict. Apoi transmiteţi-o în toate direcţiile, sub forma unei urări pentru toate fiinţele vii: „Fie ca toţi să fie în siguranţă, fericiţi.

Pentru o femeie care în copilărie fusese agresată sexual şi era stăpânită de sentimente permanente de neîncredere şi nesiguranţă, practica meditaţiei bunăvoinţei pline de iubire la un centru special a reprezentat; după cum spune ea;, >prima ocazie cu care m-am simţit în siguranţă în propriă-mi piele”. Acum, practică zilme meditaţia bunăvoinţei pline de iubire”! Puteţi. st mai

faceţLÂncăjaripas şi să forânulaţi rugăciunea bunăvoinţei pline de iubire ca pe un mesaj pe care să vi-L transmiteţi dvs. Înşivă; este un mesaj reparator pentru schemele dvs. Vă doriţi dvs. şi altora antidotul emoţional ăl schemei. Pentru schema excluderii sociale, de exemplu, poate fi dorinţa de a fi inclus în cercul celorlalţi; pentru schema vulnerabilităţii, dorinţa de a fi în siguranţă; pentru privaţiune, dorinţă de a fi îngrijit sau iubit. Pentru abandon, poate fi „Să mă simt în siguranţă de until singur".

O pacientă, de exemplu, a modificat exerciţiul pentru a include un antidotla perfecţionismul ei: La sfârşitul şedinţei de contemplaţie de dimineaţă, ea a petrecut câteva minute cu dorinţa aceasta:

— R Fie: să fiu acceptată aşa cum sunt.

Fie să mă eliberez de judecăţi şi autocritici. <; r =.

Fie să fiu însiguranţă, fericită, sănătoasă, eliberată de suferinţă. Fie să mă eliberez.

Desigur, a urat acelaşi lucru binefăcătorilor ei, celor dragi, celor cu care se afla în conflict şi tuturor fiinţelor.

Se poate proceda astfel pentru orice schemă. De exemplu, pentru imposibilitatea de a fi iubit, dorinţa poate fi „să fiu cunoscut şi iubit aşa cum sunt". Pentru privaţiune, „să fiu îngrijit şi înţeles". Dorinţa pentru subjugare poate fi „să-mi exprim adevăratele dorinţe"; pentru vulnerabilitate, „să mă simt în siguranţă şi apărat"; pentru abandon, „să mă simt puternic şi în siguranţă de unul singur".

În mod tradiţional, practica bunăvoinţei pline de iubire este o modalitate de a trezi compasiunea. Al treilea pas constă în adaptarea acestor dorinţe la nevoile presupuse de schemele celorlalţi, dorindu-le să se elibereze de suferinţa schemei. Dacă ştiţi care sunt schemele lor, puteţi adapta această practică pentru a le dori ceea ce au nevoie ca să se vindece. Gândindu-vă la vulnerabilitatea lor emoţională, daţi naştere unei dorinţe

sincere ca ei să se elibereze de suferinţa specifică schemei.

PARTEA A PATRA

Alchimia spirituală



Modificările perceptuale

Dacă vă uitaţi la apele agitate ale unui râu ori la mişcările dezordonate ale norilor pe timpul furtunii, sau la zigzagurile neregulate ale fulgerelor, natura pare un haos. Totuşi, teoreticienii haosului găsesc în complexitatea lumii naturale o ordine ascunsă, tipare nevăzute care dezvăluie caracterul regulat şi simetria aflate dincolo de ceea ce pare o confuzie întâmplătoare. S Aceste tipare care scapă neobservate se repetă de nenumărate ori, de la nivel redus până la niveluri din ce în ce mai extinse – de la atomi la celule, la organisme şi la societăţi. Contururile întortocheate ale albiilor nurilor pot părea arbitrare; dar ele au ecouri nenumărate în natură: – în ramurile întortocheate ale copacilor stau în ramificaţiile nervoase din organism. S Geologii vorbesc despre detaliile care modelează un peisaj – compoziţia solului şi a rocilor, forţa de eroziune a vântului şi a apei, punctele de coliziune ale plăcilor tectonice, care separă falii sau denivelări vulcanice Dar această perspectivă la scară redusă nu ne ajută să explicăm tipare mai largi, cum ar fi motivul pentru care sistemul nurilor pare să repete modelele ramurilor la orice scară, mică sau mare. S Astfel de răspunsuri presupun o perspectivă nouă – posibilă datorită viziunii extinse, de la lentilele fotografice cu laser la imaginarea unor instrumente care configurează pământul din satelit cu o rezoluţie incredibil de bună. Această perspectivă extinsă dezvăluie; tiparele ascunse în labirintul bazinului unui râu sau tăiate în formele unui lanţ muntos. S Un singur principiu călăuzitor se pare că modelează scurgerea curentului electric prin firele răsucite şi curgerea apei prin

canale care erodează rocile de-a lungul timpului: natura urmează calea prin care trebuie înfrântă cea mai mică rezistenţă. Atât traseul celor mai neînsemnate cotituri ale unui pârâu cât şi delta unui fluviu gigantic urmează aceleaşi legi. Ordinea ascunsă structurează întreaga reţea de ape şi altitudinile unui întreg lanţ muntos. Dar acest tipar logic a fost invizibil până când camerele de luat vederi din satelit nu l-au dezvăluit.

Când este vorba despre haosul din mintea şi sufletul nostru, calea către libertatea interioară poate cultiva o perspectivă mai largă – contemplaţia fiind precum camerele de luat vederi care ne ajută să schimbăm modul în care percepem forţele aparent haotice ale propriei noastre naturi. Modificarea perceptuală ne permite o perspectivă mai largă – vedem ti? parele ascunse, relaţiile cauzale subtile, care altfel scapă neobservate în mijlocul confuziei. Apoi vedem cum actul de a ne agăţa de obiceiurile emoţionale rigide duce la suferinţă şi ne îngustează gama de alegeri pe care le putem face în viaţă.

O privire subită aruncată asupra tiparelor ascunse care guvernează haosul interior trahsformă ceea ce părea atânde confuz într-o ordine neaşteptată. Dacă sunteţi capabili să percepeţi aceste tipare ascunse, scrie Michael Bamsley, un matematician care studiază teoria haosului, „riscaţi să renunţaţi la înţelegerea copilărească a norilor, pădurilor, galaxiilor, florilor şi torentelor de apă. Interpretarea pe care o veţi da acestor lucruri nu va mai fi niciodată aceeaşi.”»

Universul se drdonează pentru propriile sale scopuri, nu pentru ale noastre. Structura ascunsă a naturii oferă o experienţă derutantă sănătoasă, cu schimbările ei permanente de la o clipă la alta sau cu schimbarea unghiurilor din care privim sau a mijloacelor cu care privim. Perceperea acestor realităţi ascunse ne poate ajuta să depăşim limitele înţelegerii convenţionale a ordinii naturale şi ale înţelegerii noastre.

Deşi natura formează tipare permanente, pot exista de asemenea elemente de surpriză în aceste proiecte naturale, căci ele se întrerup, se transformă, se schimbă. La fel se întâmplă şi cu natura noastră: putem avea prejudecăţi în ce priveşte o stare de lucruri. Dar când contemplaţia se adânceşte până ce atenţia devine fidelă şi susţinută, căpătăm acces la un alt nivel al minţii.

Metafora cuantumului

Aparatul nostru perceptual – spectrul vederii, de exemplu – este reglat la o anumită scară, Când ne gândim la viaţa în apă, ne gândim la anumite lucruri în virtutea abilităţii noastre vizuale, şi anume la peşti sau foci, pierzând din vedere faptul că mai mult de 90% dintre fiinţele care trăiesc în apă sunt prea mici pentru a fi văzute de ochii oamenilor. Când ne privim chipul în oglindă, ignorăm milioanele de microbi şi bacterii din părul nostru sau de pe pielea noastră – din fericire probabil!

Ceea ce găsim depinde de modul în care privim, „Măriţi imaginea şi mesele solide devin întinderi vaporoase ale spaţiului, înconjurate de nori furioşi de electroni”, scrie K. C, Cole. „Pe măsură ce micşoraţi sau măriţi imaginea, lumea pare simplă, apoi complexă, apoi din nou simplă. De departe, Pământul pare un punct mic şi albastru; apropiaţi-vă şi veţi vedea fronturile atmosferice şi oceanele; apropiaţi-vă şi mai mult şi veţi vedea oamenii; apropiaţi-vă încă şi mai mult şi totul se va şterge, vă veţi afla din nou în interiorul peisajului materiei – în majoritate, spaţii goale”.

Maestrul în contemplaţie Jack Kornfield descrie înţelegerile paralele care se aplică minţii noastre: „Dacă ne putem concentra, aşa cum se întâmplă în meditaţie, vedem că întreaga lume se fragmentează în mici evenimente, imaginea şi cunoaşterea ei, sunetul şi cunoaşterea acelui sunet, gândul şi cunoaşterea acelui gând. Nu mai e vorba de case, maşini, corpuri sau chiar de propria persoană. Tot ce vedem reprezintă particule pe care le cunoaştem prin experienţă”.

Dacă mergem mai departe, spune el, „stările de conştiinţă sunt ca valurile, ca marea, ca oceanul. Nu particulele, d fiecare sunet şi fiecare imagine sunt conţinute în acest ocean al stărilor de conştiinţă. Din această perspectivă, nu există nicidecum cunoaşterea acestor particule”.

Dacă luăm în considerare posibilitatea ordinii, a existenţei tiparelor ascunse în starea de lucruri a propriei fiinţe, percepem ceea ce umbreşte această ordine ascunsă. Investigând reacţiile noastre emoţionale, după o analiză mai atentă, depistăm tiparele schemelor care contribuie la starea de confuzie. Diferenţa constă în felul în care percepem haosul.

Acum, în domeniul spiritual, explorăm niveluri şi mai profunde ale tiparelor şi scopurilor din mintea noastră. Din perspectivă budistă, concepţia noastră despre sine se schimbă pe măsură ce percepem nuanţe mai subtile. Totul se schimbă; vedem cum tiparele cedează şi se schimbă rapid. Nu găsim niciun tipar fix, pe care să îl putem numi sine, dar găsim o serie continuă de tipare care se formează, se schimb bă, se dizolvă.

Nu pretind că aş fi un profesor de budism; am studiat aceste învăţături începând de la mijlocul anilor ’70 şi continuu să studiez şi să practic. Dar eu cred că învăţăturile şi practica budistă ne ajută extrem de mult în viaţă – contemplaţia poate fi aplicatănti numai în cazul obiceiurilor emoţionale, ci şi pentru a înţelege natura minţii.

Alchimia emoţională operează la nivel psihologic, în vreme ce alchimia spirituală ne permite accesul la straturi mult mai profunde ale minţii, de unie putem începe să ne eliberăm de constrângeri mult mai subtile. Vreau să vă împărtăşesc aici înţelegerile pe care le-am dobândit în timpul studiilor mele şi al discuţiilor cu maeştrii budişti, în urma lecturării scrierilor budiste şi în urma învăţăturilor lui Dalai Lama şi ale altora. Toate aceste surse au

contribuit la înţelegerea şi formarea mea.

Pentru a pune în practică aceste învăţături, va fi necesar să citiţi şi alte cărţi, să înţelegeţi contextul tradiţiei din care provin. Dar vă împărtăşesc aici aceste învăţături pentru că ele pot să vă Jnspire.

O întrerupere în fluxul gândirii

— Îmi amintesc de ziua în care, cu mulţi ani în urmă, am învăţat să călăresc. Pe când-călăream, calul – s-a speriat de-ceva, s-a cambrat şi m-a aruncat din şa: Timpul a părut să se încetinească. Cu o atitudine uimitor de relaxată, aproape detaşată, am privit cu calm cum corpul meu sare din şa, se arcuieşte prin aer şi se răsuceşte pe măsură ce se apropie de pământ. Mai întâi am atins pământul cu şoldul, apoi cu capul. Am privit cum corpul meu, aproape fără să greşească, s-a ridicat de pe pământul rece şi dur şi a sărit înapoi pe cal.

În acele câteva momente, mintea mea s-a oprit. Părea golită de gânduri *referitoare* la ceea ce trăiam – nu a existat decât experienţa. Până când instructorul meu de călărie nu m-a întrebat îngrijorat dacă mă simt bine, nu mi-a dat prin cap să mă întreb dacă sunt rănită. Apoi gândurile au început să se aglomereze: şoldul mă durea. Probabil că dacă n-aş fi avut casca de călărie pe cap, n-aş mai fi fost aici. Poate că la asta se referă zicala „înapoi pe cai…”

Starea mea iniţială de absenţă are ecouri în povestirile pe care le-am auzit despre o stare de spirit caracterizată prin concentrare şi calm, dar în care reacţiile sunt absente; această stare de spirit este descrisă de oameni care au trecut prin* experienţa unui şoc – un accident de maşină, de pildă, sau experienţa unui explorator care a supravieţuit atacului urnii leu. Biologii spun că aceasta este reacţia automată a creierului în faţa unei surprize extreme şi face parte din abilitatea organismului de a se adapta la condiţii ameninţătoare. Răspunsul: o întrerupere în fluxul gândirii.

În vreme ce aceste întreruperi au scopul lor la nivel psihologic, ele ne servesc şi în viaţa spirituală pin perspectivă budistă, *Cartea tibetană a morţilor* descrie o astfel de întrerupere ca fiind similară cu ceea ce se poate întâmpla în *bardo*, „spaţiul dintre” – adică în starea de tranziţie în care ne aflăm după moarte. *Bardo* oferă o oportunitate importantă pentru trezirea spirituală, spune textul, deoarece intensitatea experienţei copleşeşte şi afectează obiceiurile şi tiparele noastre uzuale de percepţie şi reacţiei Ne fură pământul de sub picioare!

Dar dacă suntem capabili să înfruntăm necunoscutul fără să ne opunem, dacă ne putem urmări proiecţiile mentale ca atare, fără să reacţionăm la ele ca şi cum ar fi reale, avem acces la o stare de conştiinţă lucidă, aflată dincolo de obiceiurile şi condiţionarea noastră mentală. Se spune că multe dintre practicile budiste tibetane ne pregătesc pentru momentul tranziţiei, învăţându-ne cum să stabilizăm sau să susţinem acel moment de conştiinţă pură. Unele practici tibetane urmăresc în mod intenţionat să slăbească constrângerea tiparelor şi ataşamentelor noastre uzuale pentru a ne ajuta să fim mai receptivi în această stare de conştiinţă naturală şi deschisă.

Bardo poate fi interpretat ca o metaforă pentru ocazia care ni se oferă în viaţă în acele momente confuze de şoc, de tran-iziţie rapidă sau de pierdere – momente în care ne pierdem prezenţa de spirit. Astfel de ocazii, cum a fost căzătura de pe cal, ne scot de sub vrajă obiceiurilor; pentru un moment, ne eliberăm de apăsarea identităţii de care ne agăţăm.: –, r;

Aşa cum spune James Gleick referitor la lumea naturală, „şi dezechilibrul are un scop”. Dacă ne putem elibera de aceste obiceiuri mentale, avem acces la o stare de conştiinţă aflată dincolo de traseele bătute ale minţii – cel puţin pentru o clipă.

Atunci când facem acest lucru, aterizăm în momentul prezent, dar este un moment nedefinit de obiceiurile

noastre mentale. Într-oOastfel de situaţie, când coordonatele noastre tipice dispar, putem vedea aceste obiceiuri aşa cum sunt de fapt. Ca şi baloanele pline cu aer, ele nu au o soliditate în sine; fără investiţia noastră în realitatea lor ele se dezumflă.

Aceste obiceiuri vechi vor reapărea în mod inevitabil; ele ocupă un spaţiu vast în mintea noastră. Dar dacă putem rămâne în stare de contemplaţie în acel moment de deschidere, dacă ne putem relaxa, chiar să ne odihnim puţin mintea, cel puţin pentru o clipă, obiceiurile mentale îşi vor pierde soliditatea şi contururile pe care de regulă le au atunci când he aflăm complet sub vraja lor. Putem vedea, cel puţin pentru moment, cum vin şi pleacă, suflate de vânturile cauzelor şi efectelor, precum nişte seminţe purtate de vânt.

Un soţ care ne scoate din obişnuinţă

Anumite practici spirituale ne ajută să sesizăm întreruperea din fluxul gândirii. Literatura Zen, de pildă, este plină de astfel de momente de trezire. Unele metode, precum metoda koan din tradiţia Zen, forţează mintea să se întrerupă, asaltând-o cu întrebări care nu au nicio soluţie logică. Atunci când atacăm de nenumărate ori aceste întrebări, modul nostru uzual de a gândi este epuizat. Brusc, inutilitatea de a aplica logica elementară scufundă mintea în (satori-o experienţă de moment a acestei întreruperi.

O astfel de trezire nu se produce întotdeauna atunci când cineva practică meditaţia. Aşa cum observă călugărul budist

Nyanaponika, „acest lucru se întâmplă în situaţii destul de diverse – când vedem un incendiu în pădure, când ne împiedicăm şi cădem, tind suferim un şoc care ne scoate din obişnuinţă”.

Depăşirea inerţiei se poate obţine şi în moduri simple – după o întâlnire emoţionantă cu frumuseţea naturii sau în virtutea iubirii şi compasiunii autentice. Acest lucru se

poate întâmpla şi dacă acordăm atenţie deplină momentului prezent. Sau în momente de creativitate intensă. William Segal, pictor din anii ’90, dă o aură de luminozitate tuturor elementelor pe care le pictează. Astfel de momente în care percepem iluminarea, spune Segal, pot fi observate în operele marilor artişti, compozitori şi poeţi. Dar pentru a ajunge la iluminare, e necesară o modificare perceptuală: trebuie să ne eliberăm de constrângerea perspectivei uzuale asupra lucrurilor.

„De regulă, suntem adormiţi şi ne lăsăm duşi de fluxul lucrurilor, astfel încât nu resimţim ceva diferit în afară de ceea ce resimţim în mod obişnuit”, explică Segal. Pentru a picta astfel, trebuie să vedem lucrurile cu ochi noi şi să urmărim cu atenţie susţinută experienţa prezentă. „Faptul de a fi aici, de a rămâne atenţi pentru o bună bucată de timp împrăştie norii care umbresc luminozitatea”. Cu alte cuvinte, secretul este „devotamentul deplin faţă de momentul prezent”. Mai mult, adaugă Segal, „acumularea mai multor astfel de momente de trezire te face să vezi o altă lume… Ştiţi cum e, este o chestiune de exerciţiu”.

Disciplinarea minţii de maimuţă

(Metafora budistă clasică pentru starea obişnuită a minţii noastre este maimuţa care sare de colo-colo, mereu neatentă, neastâmpărată şi în mişcare. Mintea aceasta de maimuţă se grăbeşte întotdeauna să treacă la următorul lucru, fără să fi trăit deplin ceea ce se întâmplă în momentul de faţă. Această minte grăbită evită în permanenţă întreruperea, umplând momentul întreruperii cu un amestec întâmplător de idei neduse la capăt, amintiri, reverii, vise – tot felul de astfel de lucruri într-un fel, simplul act de a opri mintea să murmure în permanenţă pentru a determina apariţia unei întreruperi este o trezire iniţială, o „mică eliberare”: i: 1

Unele metode de antrenare a atenţiei din practica budistă recomandă această trezire iniţială, care cultivă

treptat abilitatea de a susţine o stare de conştiinţă deschisă şi neataşată. Datorită acestor exerciţii, nu mai trebuie să aşteptăm momentele rare de şoc care să ne scoată din rutină pentru a trăi acea stare de conştiinţă.

Un astfel de antrenament mental practicat de-a lungul timpului ne ajută să fim mai receptivi în momentele de aten (le, în care factorii care ne perturbă de regulă şi care ne distrag sunt absenţi. Odată ce ne eliberăm de vraja obiceiurilor mentale, avem un contact mai direct cu realitatea.

Această idee mă trimite către aspectele psihologice ale budismului. Nu doar şocurile care ne scot din obişnuit ne pot aduce înţelegeri importante. Budismul oferă o cale sistematică de a descoperi astfel de adevăruri în experienţa noastră prin antrenarea minţii. Într-adevăr, scufundarea bruscă în întreruperea provocată de un şoc poate fi remarcabil de similară cu intuiţiile la care ajungem în mod natural în momentele profunde de meditaţie”.

Cu încununarea contemplaţiei, după cum spune maestrul budist Sfeven Goodman, „cineva trăieşte din ce în ce mai multe momente – întreruperi în dependenţa de starea de confuzie şi în fascinaţia în faţa experienţei – în care resimte în mod direct, fără medierea conceptelor, în care experimentează un fel de luminozitate interioară, ce pare să ti fost dintotdeauna acolo, dincolo de confuzie şi manipulări”.

O privire aruncată lucrurilor aşa cum sunt, înainte ca mintea să fi construit concepte elaborate – un moment de experienţă a întreruperii – nu este acelaşi lucru cu fixarea acelei experienţe ca parte permanentă a experienţei noastre, Dar după multă practică, se poate progresa de la străfulgerări temporare la fixarea acelei stări luminoase de conştiinţă şi, în cele din urmă, se poate ajunge la iluminare. Fixarea deplină poate aduce adevărata eliberare; privirile furişe ne arată doar ceea ce este posibil dacă vom continua să mergem pe acel drum.

Conceptualizarea lucrurilor aşa cum par

Budismul oferă o critică radicală la adresa perspectivei noastre asupra realităţii. Din punct de vedere budist, ceea ce credem noi că este real nu este decât o iluzie. Lucrurile aşa cum ne apar au o existenţă relativă şi nu reală, absolută. De regulă, ceea ce apare în mintea noastră – gânduri şi percepţii, speranţe şi temeri, vise şi amintiri – sunt doar fragmente disparate, un mozaic fluid de interpretări care plutesc în minte.

Budismul remarcă faptul că mintea păcălită de lucrurile aşa cum par ele şi nu aşa cum sunt de fapt dă naştere unui fel de dialog inconştient, ea este sedusă de gânduri şi emoţii, idei abstracte, detalii comune sau vise şi amintiri întâmplătoare. Acest murmur mental de fond creează suma lucrurilor aşa cum par ele, distrăgându-ne atenţia de la ceea ce sunt – umbrind starea de conştiinţă luminoasă.

Pentru a înţelege în ce fel mintea noastră construieşte lucrurile aşa cum par ele, trebuie să ne întoarcem la lanţul dependenţelor, despre care am vorbit mai devreme. Dacă vă amintiţi, aceasta este succesiunea care descrie legăturile elementare între cauze şi efecte din minte. Aceasta începe din momentul în a ne simţurile intră în contact cu un stimul precum imaginea sau sunetul. În linii mari, aceste legături cauzale merg de la simţire la percepţie, de la gând şi sentiment la dorinţă şi agăţare şi apoi la acţiune.

Aplicând contemplaţia asupra schemelor, ne concentrăm pentru a rupe lanţul în punctul verigii finale, între sentiment şi acţiune. Tăind aceste legături, ne eliberăm de tirania obiceiurilor emoţionale. Budismul spune însă că dacă întrerupem lanţul la o verigă anterioară, eliberarea este şi mai mare.

Pentru a realiza o astfel de întrerupere, este necesară o analiză mai profundă, care să se concentreze asupra primelor verigi, între informaţia senzorială brută şi

clasificarea, numirea şi reacţiile care încep imediat să se formeze în jurul ei. În psihologia budistă, percepţia este o facultate receptivă, luând lucrurile aşa cum sunt. Conceptualizarea este reactivă: ea adaugă percepţiei parţialitatea amintirilor, asocierilor şi emoţiilor, toate-fiind produse ale condiţionării noastre trecute.

Ştiinţele cognitive ne spun cam acelaşi lucru. Când informaţiile ajung pentru prima dată în creier de la simţuri – să spunem, imaginea viu colorată a unui papagal –, acele informaţii pătrund în sistemul nervos sub forma unor unde fizice. La prima oprire în creier, în hipocamp, aceste unde sunt traduse în limbajul neuronilor, în funcţie de impulsurile electrice pe care le generează. Semnalele pentru papagal se disperrsează către o întreagă reţea de locaţie din creier, de unde sunt analizate tiparul, culoarea, forma, locul, mişcarea şi altele.r în câteva milisecunde, aceste elemente disparate sunt focalizate într-o percepţie unificată, iar apoi creierul caută în memorie şi pune o etichetă: „un papagal minunat colorat”. Odată ce înregistrăm acea imagine, vechile asocieri şi reacţii emoţionale la acea idee vin din urmă, precum vagoanele trase de o locomotivă, iar trenul gândurilor şi al sentimentelor alunecă vesel pe şine. Sâhtem mulţumiţi şi ne apropiem mai mult, ca să mai aruncăm o privire încântată papagalului. Totul este minunat.

Budismul însă priveşte altfel decât ştiinţa succesiunea evenimentelor mentale. Perspectiva budistă afirmă că trenul tipic al gândurilor şi sentimentelor ne duce aiurea, îndepărtându-ne de lucrurile aşa cum sunt ele către un univers iluaxxiu, al lucrurilor aşa cum par a fi. Conceptele sunt creaţii ale minţii, generalizări mentale, construite pe baza unor prejudecăţi, cărora le lipseşte bogăţia detaliilor percepţiei iniţiale.

Din această perspectivă, în momentul în care o percepţie este etichetată printr-un concept – explozia minunată de culori vii numită papagal – pierdem contactul

cu ceea ce se află de fapt acolo. În schimb, suntem atraşi către lumea îndoielnică a gândurilor noastre *despre* ceea ce se află acolo: ideile şi sentimentele noastre, fantasmele şi iluziile noastre despre lucruri.

JFaptul de a reacţiona cu plăcere, neplăcere sau indiferenţă este determinat în mod automatspune maestrul tibetan Chögyam Trungpa, de ceea ce el numeşte „birocraţia sentimentelor şi a percepţiei", rutina asocierilor şi a obiceiurilor noastre mentale. Această birocraţie a minţii pune automat etichete lucrurilor percepute – „frumos" sau „urât", „straniu" sau „familiar", „plictisitor" sau „fascinant" şi aşa mai departe. Acest proces *se* transformă într-o conceptualizana-cHreftlităţu, care de aici încolo interferează cu speculaţiile şi interpretările minţii, întemeindu-se pe prejudecăţi şi purtând etichete care înlocuiesc experienţa însăşi. jţi adaugă că „îţi place sau nu-ţi place în funcţie de asocierea cu trecutul".

Obiceiurile mentale, din punctul de vedere al psihologiei budiste, sunt cauzele lumii iluzorii a gândurilor şi sentimentelor dezagreabile care provoacă suferinţa sau plăcerea noastră. Budismul este foarte tranşant cu privire la aceste chestiuni, „în majoritatea timpului percepţiile noastre sunt iluzorii; nu percep realitatea", spune Lama Yeshe în *Becoming Your Own Therapist* (*Cum deveniţi propriul terapeut*). „Desigur, vedem lumea simţurilor – forme atrăgătoare, culori frumoase, gusturi plăcute şi aşa mai departe→ dar de fapt nu percepem natura reală, adevărată a acestor forme, culori şi gusturi... Aşa încât percepţia noastră înşelătoare procesează informaţia furnizată de cele cinci simţuri şi transmite informaţii incorecte minţii, care reacţionează în consecinţă". Rezultatul este acela că „în majoritatea timpului, avem halucinaţii, nu vedem adevărata natură a lucrurilor".

Din perspectiva ultimă a psihologiei budiste, „în mintea oamenilor obişnuiţi", spune Geshe Rabten,

„singurele percepţii mentale corecte sunt cele care se produc pentru momente extrem de scurte, imediat după o percepţie senzorială fidelă şi imediat înainte de conceptualizare” – în întreruperea stării de conştiinţă.

Deschiderea unui spaţiu în minte în filmul *Matrix*, oamenii se nasc într-o lume, dar corpul lor adevărat stă într-un cocon nemişcat, în timp ce creierul este alimentat cu informaţii care creează o întreagă lume, o realitate virtuală extrem de complexă, deşi întru totul iluzorie. Deşi sunt prinşi în acest cocon, oamenii din Matrix trăiesc acest vis colectiv ca şi cum el ar reprezenta realitatea vieţii lor. Din punct de vedere budist, aceasta poate fi o metaforă interesantă asupra căreia să reflectăm, adaptând-o la propria noastră situaţie: a trăi într-o realitate iluzorie fără a ne da seama.

Budismul propune o cale radicală de eliberare din această lume iluzorie, pe care o creăm prin intermediul gândurilor şi emoţiilor noastre zilnice, o cale care modifică modul nostru obişnuit de a ne raporta la lume. Pentru a vedea limpede – a percepe lucrurile aşa cum sunt – rupem lanţul între percepţie şi concept. Această ruptură intervine după ce simţurile intră în contact cu obiectul percepţiei, dar înainte ca obiceiurile mentale să clasifice acea percepţie şi să-i pună o etichetă ce> modă, în termeni de gânduri şi sentimente.

În acest moment critic, deschiderea unui spaţiu în minte reprezintă o breşă între percepţiile noastre brute şi greutatea inexorabilă a gândurilor şi a sentimentelor uzuale. Dacă putem suspenda măcar pentru o clipă aceste obiceiuri mentale şi emoţionale, întreruperea ne permite accesul la un alt nivel al minţii. Odată ce conştientizăm faptul că reacţiile noastre mentale tipice se precipită pentru a evita ivirea unei astfel de întreruperi, repetându-se la nesfârşit în mod magic, avem ocazia să investigăm funcţionarea minţii cu metode mai rafinate.

Mecanismele de regulă invizibile ale minţii prin care

percepem în mod obişnuit realitatea sunt brusc conştientizate: în loc să fim terorizaţi de vocea tunătoare a marelui Oz, îl privim cu surprindere pe omuleţul aflat în spatele ecranului, care vorbeşte ltf un microfon. O astfel de revelaţie dezvăluie atingerea magică ce modelează de regulă lumea pentru noi. Astfel, avem şansa să ne explorăm cu alţi ochi reacţiile emoţionale şi cele mai elementare gânduri.

În general, considerăm că-gândurile şi reacţiile noastre emoţionale sunt un dat, o parte inevitabilă a experienţei proprii, Dar investigând mintea la niveluri mai subtile, vedem cum emoţiile şi gândurile se formează ca reacţie imediată la ceea ce percepem.

Dacă putem contempla această întrerupere în percepţie – momentul scurt dintre percepţie şi concept – avem posibilitatea de a alege între a vedea lucrurile în vechiul mod, deformat (sau iluzoriu) şi a lăsa lucrurile să fie aşa cum sunt, eliberate de concepţiile impuse şi de reacţiile noastre. Ceea ce budismuf numeşte adevărul ultim se referă într-un sens la percepţia directă, neumbrită de concepte, care ne permite accesul la experienţa nemijlocită.

Ruperea lanţului la acest nivel mai subtil presupune o schimbare radicală în felul în care privim mintea. Această modificare restructurează *toate* conceptele, sentimentele şi reacţiile uzuale, din aceeaşi perspectivă din care am modificat mai devreme de schemele de inadaptare. În această privinţă, chiar şi modurile noastre benigne de a gândi şi de a reacţiona sunt prizoniere ale minţii atunci tind cădem orbeşte sub vraja lor – dar acestea sunt închisori cu uşile deschise. Şansa de a vedea lucrurile aşa cum sunt se află întotdeauna acolo.

Unul dintre profesorii mei, Chokyi Nyima Rinpoche, descrie această vrajă subtilă amintii: „În fiecare moment în care gândim sunt prezente atât obiceiul cât şi emoţia: atracţia sau ataşamentul şi repulsia sau aversiunea. Acest

lucru se întâmplă chiar şi cu gândurile noastre neutre: a nu dori să investigăm înseamnă limitare sau prostie. Aşadar, în fiecare moment în care gândim, sunt prezente aceste trei forme elementare de emoţie. Karma" apare datorită acestor chiceiuri subtile ale atracţiei, aversiunii şi indifqrenţei. lăceştea sunt seminţele tulburărilor emoţionale gra\î

Din această perspectivă, cauza fundamentală a nefericirii noastre o constituie tocmai obiceiurile noastre mentale. Cu alte cuvinte, karma – legea cauzei şi efectului – se originează în ceea ce un text tibetan numeşte, tiparelegnlî Hififată ale agăţării şi fixării", ţăceste tipare solidificate, sau obiceiurile mentale, sunt cunoscute de asemenea ca „obstacole emoţionale şi cognitive", adică drept tendinţa minţii de a repeta la nesfârşit aceleaşi tipare ale gândurilor şi sentimenteloia

Cu cât repetăm mai des un tipar mental, cu atitel are mai multe şanse să se fixeze în viitor; în acest sens, tiparele mentale sunt seminţele din care creşte karma noastră. Calea către eliberare, către transcenderea karmei, începe cu refuzul de a mai umbla pe acele cărări bătute ale minţii.

Deconstruârea sinelui – Un nor este un exemplu pentru ceea ce budismul numeşte „aparenţă iluzorie". Norii par solizi şi opaci. Dar de fapt ei sunt goi în proporţie de 99, 9 %. Densitatea scăzută a picăturilor de apă, care acţionează fiecare ca o oglindă sferică, este suficientă pentru a respinge lumina în aşa fel încât, pentru ochii noştri, norul să pară o masă densă şi solidă.

Aceeaşi explicaţie poate fi aplicată modului în care budismul riveşte-găbirila-intre auzăsi efert p rp p-n-l forma-reea ce. pare\ fi, <dnpip. Ciripi p. sau ego-ul, ocupă un loc important în psihologia occidentală, dar nu şi în budismu)

Aşa cum observa psihiatrul Mark tipstein, „în budism nu există aspiraţia către. un sine superior, ci doar

dezvăluirea *al* rppa rp a înst Hinint Hpannă adprărat. dar nu a fostjcunnsnitii acest sine este o ficţiune”. Sub privirea atentă a practicii budiste, şinele se fragmpnfrpgii*,» m4 eetri *rămân Ar*-i gânduri fără gânditor”!?>.

Din perspectivi Tbudistă, ceea ce noi considerăm a fi „sinele” nostru este de fapt o entitate care, la o privire mai atentă, poate fi deconstruită, „Totul se reduce la faptul că există o combinaţie *aparentă* de factori care creează experienţa”, spur pe Chokyi Nyima. Lanţul perceptualscare culminează cu etk chetele pe care le aplică entităţilor percepute, *pare* material şi real – atâta timp cât nu investigăm cu prea mare atenţie verigile care ne-au dus acolo.

Acest lucru este adevărat mai ales în ce priveşte opinia noastră despre sine. Ceea ce noi considerăm „sine” reprezintă o colecţie de opărţlinterdependentez dar niciuna nu funcţionează în absenţa celeilalte. E ca şi cumai creşte p.p lantă: e nevoie de o sămânţă perfectă din punct de vedere genetic, de apă, de îngrăşământ, de soare – şi atunci tind toţi. aceşti. factori interacţionează, avem ceea ce se numeşte o plantă. Dar planta poate fi deconstruită în toate aceste elemente care i-au daţi naştere.

La fel se întâmplă şi cu-irwle) despre care psihologia budistă ne spune că este construid*» un moment la altul în Virtutea modului de a funcţiona al minţiicarepercepe lumea şi reacţionează la ea. Obiceiurile noastreauâomate de a percepe, simţi şi gânefâsânt elementele principale ale concepţiei elementare – dar iluzorii – despre sine.

O altă cale de a descrie această iluzie se poate face în termenii identităţii. De exemplu, atunci tind privim la o peluză, vedem de fapt mici petice individuale de iarbă, pe care le identificăm ca fiind o peluză. E nevoie de mai multe petice individuale pentru ca noi să recunoaştem în suma lor o „peluză”, şi nu doar unul sau câteva petice de iarbă. La fel, „sinele” este identitatea pe care o.dăm unei aglomerări de cărămizi nffntale, dintre care niciuna

singură nu este „sinele”…Aşa cum remarcă Jon Kabat-Zinn, perspectiva asupra sinelulesfe echivalentă cu „ceea ce în teoria haosului se numeşte «un magneneobişnuit», un ţipar care întruchipează ordinea şi Totuşleste-dezordonat în mod imprevizibij-Nu se repetă niciodată. Ori châcite on te uiţi, e puţin diferit”.

Fără sine nu există probleme

Din perspectivă budistă, construirea sinelui începe în momentul în care ignorăm întreruperea şi starea de conştiinţă deschisă ce apare atunci şi începem să etichetăm şi să reacţionăm faţă de o simplă percepţie. Ceea ce facem noi cu o percepţie – aşa cum afirmă şi ştiinţele cogniţiei – echivalează cu o construcţie în cadrul minţii. Dar această creaţie tg-ntală ne fascinează. Nu realizăm nu doaţ faptul că noi suntem Cei care am construit-ordăr nici făptuită Aceste concepţii construite de noi ne împing mai departe, către un set predeterminat de reacţii faţă de propria noastră creaţie. Mintea noastră reacţionează la proiecţiile şi construcţiile noastre, dar nu cum ar trebui, înţelegând ceea ce sunt de fapt, ci ca şi cum ar fi reale.

Ca o culme a emergenţei acestei construcţii arhitectonice mentale, (mintea-realizează cea mai complicată creaţie a sa: conceptuj-lg-eu y – * viziunea sineluln această construcţie, mintea împleteşte mai multe fire: neagă slăbiciunile, alege amintiri care & iie reţinute şi altele care să fie uitate, ne instalează pe noi în centrul evenimentelor şi ţese o reţea de gânduri care să ne facă să ne simţim în siguranţă, confirmându-ne presupunerile despre lume.ţ V

În cele din urmă, facem o greşeală referitoare la identitate: mintea-consideră şinele o entitate solidă, neţinând cont de faptul că ea însăşi l-a construit. Din punct de vedere-budist însă, construcţia sinelui nu este decât o colecţie de obiceiuri şi tendinţe care nu au o identitate specifică. La fel ca o plantă, şinele este format din părţi

interdependente; La fel ca un nor, şinele se dovedeşte o altă apariţie iluzorie.

Fără mijlocirea aparatului complicat al simţurilor, al percepţiei, al memoriei şi gândirii care dă naştere interpretării şi înţelesului, edificiul sinelui s-ar prăbuşi-Cu toate că mintea pare a fi un fir gros şi continuu care parcurge toată experienţa noastră, la o privire atentă – prin lentilele unui nivel contemplativ şi mai subtil –, mintea se dovedeşte mai curând o colecţie disparatălde tendinţe şi evenimente-Dar noi conţi nuăm să cădem sub vraja acestei iluzii, ca şi cum am fi hipnotizaţi cu scopul de a ignora fragilitatea şi arbitrarul materialului din care este construit şinele.

Din moment ce budismul ne spune că originea suferinţei se află în tendinţa noastră de a ne agăţa de aceastl Tidee5 gI zgre sine, este-tiPsă investigăm modul nostru tipic de a peri cepe şinele. Lama Yeshe spune că ego-ul este „concepţia gră şită potrivit căreia şinele este independent, permanent şi că există în modinerent. În realitate, ceea ce credeţi că este «eufci nu existănigovil este un concept mental o construcţie/ 1

Aceasta mtuiţie s-a născut din observarea experienţei noastre cu o atenţie susţinută şi prin contemplaţi-o astfel de observare atentă lămureşte *autonomia* gândurilor, a imaginif lor, a amintirilor, a fanteziilor, a emoţiilor, a senzaţiilor şi a percepţiilor. E ca şi cum aceste fragmente ale experienţei ar avea voinţă proprie: şinele sau „eul” nu are aproape deloc putere asupra lor, ci se dovedeşte a se naşte el însuşi din gândurile nenumărate care plutesc prin mmtgk

Din această perspectivă, schemele, „§Heiurile emoţionale sau oricum le-am numi sunt înti-un sens relativ doar o cale de a înţelege condiţionarea tipică minţii noastrel Dar le putem vedea ca şi cum nu ar avea nicio substanţă: sânFTA fel de goale şi iluzorii ca un nor care se formează, se schimbă şi apoi se evaporăl v-ar

Cpaca originea suferinţei stă în agăţarea de ego, maestrul de meditaţie Achaan Cha ne oferă un sfat util* „Fără sine nu există probleme? N

Un pacient care stătuse trei luni la un centru de meditaţie mi-a trinys1 un bilet: „Condiţionarea profundă şi tenace iese. la iveală – toată acea aversiune faţă de sine care uneori mă copleşeşte. Dar există momente de detaşare şi ori de câte ori se întâmplă lucrul acesta, dorinţa mea de a mă elibera devine mai puternică. E un lucru minunat să poţi limpezi un spaţiu în mintea ta astfel încât toate gândurile să-şi dezvăluie adevărata lor natură. Apoi trucul constă în a învăţa să continui să te detaşezi, să accepţi şi să te relaxezi/;

[Nu trebuie să reificăm aceste tipare şi să ne gândim la ele ca şi cum ne-ar defini pe noi înşine, identificându-ne cu ele astfel încât sentimentul de „sine" să se solidifice şi tiparele să devină „reale J în acelaşi timp, este bine să înţelegem ţea aceste obiceiuri ale minţii sunt moduri în care am învăţat să vedem lumea şi să reacţionăm la ceea ce vedem.

Utilizările pozitive ale sinelui

Totuşi, Dalai Lama subliniază că la un nivel relativ, şinele, aşa cum este el înţeles în mod convenţional, există şi că anumite aspecte ale sinelui pot fi de folos în practica spirituală, pentru a stimula încrederea în sine şi motivaţia. El recomandă celor care urmează calea budistă să înţeleagă că sinele este gol şi că în acelaşi timp are o existenţă relativă.

Psihologia occidentală susţine adesea că oamenii au nevoie de un ego puternic. (Din punct de vedere budist, avem nevoie de o încredere puternică în sine-Dalai Lama ne avertizează împotriva „ego-ului „negatival acelui sine preocupat doar de împlinirea propriilor dorinţe egoiste". Acest ego negativ îşi are originea în convingerea că sinele este o entitate independentă şi solidificată. Încrederea în sine poate fi însă constructivă ca vehiâil spiritual –

combinată cu motivaţia altruistă, ea le poate servi oamenilor.

La un nivel mai profund, înţelegerea golului sau a absenţei sinelui din propria noastră experienţă slăbeşte constrângerea fixaţiilor egoiste tendinf-pi nm-trp He a vedea lucrurile exclusiv din punctul de vedere propriu tund când renunţăm la percepţiile egocentrice, avem la dispoziţie mai mult timp pentru alţii; dacă slăbim curelele sinelui, putem empatiza în mod spontan)

Băieţelul unui prieten a căzut de la înălţime în timp ce se juca şi s-a lovit destul de grav la cap. A fost dus la spital în comă. Lovitura fusese atât de puternică, încât prietenul meu nu ştia dacă fiul său va trăi sau dacă va mai putea duce o viaţă normală. După o encefalogramă, doctorul l-a asigurat pe prietenul meu că există şanse ca fiul lui să-şi recupereze în cefedin urmă funcţiile intelectuale afectate de lovitură. Aflând acest lucru, prietenul meu s-a simţit profund uşurat.

Cu toate acestea, atunci tind a încercat după o vreme să-i citească dintr-o carte, a fost şocat de cât de indiferent era băiatul, mai ales în comparaţie cu entuziasmul şi interesul de care dădea dovadă înainte. „Când îl văd cum e acum faţă de cum era înainte, am sentimentul că îi lipseşte ceva”, mi-a spus prietenul meu. „La un moment dat, m-am gândit la viitor – oare cum va fi? Am împietrit de frică şi apoi m-a cuprins o tristeţe adâncă”.

Prietenul meu mi-a spus că mintea lui parcă se închisese în îngrijorările cu privire la starea viitoare a fiului său. Pentru vreo zece minute, „totul s-a întunecat”, spunea el – „Era ca; şi cum aş fi mers printr-un tunel în mintea mea. Eram de-a dreptul disperat. Am atins limita – n-am mai fost niciodată atât de deprimat”… în

Fiind un practicant cu experienţă al exerciţiilor de medita? ţie, prietenul meu a conştientizat disperarea care punea stăpânire pe mintea lui şi care, spunea el „om-a determinat să mă retrag în meditaţie”. A luat decizia

săjfacă un exerciţiu de meditaţie a bunăvoinţei pline de iubire: a început să repete mental dorinţa ca fiecare copil din spital, nu doar fiul lui, să fie sănătos, să fie fericit şi să se elibereze de suferinţă. A dorit asta nu doar copiilor, ci tuturor celor aflaţi în spital, şi nu doar celor din spital, ci din întregul draş şi apoi din întreaga lume.

După ce a continuat să mediteze în tăcere, întunericul s-a împrăştiat şi a fost înlocuit de un sentiment luminos şi de o compasiune radioasă, nu doar faţă de fiul lui, ci faţă de toţi cei aflaţi în suferinţă. Nu „era sigur cum se vor încheia toate acestea, mi-a spus el mai târziu, dar simţea că starea Lui de spirit suferise o schimbare profundă.

Când l-am întrebat: „Ce crezi că s-a schimbat?”, răspunsul lui imediat a fost: „Sinele meu s-a dat la o parte. Acum nu mai era vorba despre durerea mea, fiul meu, experienţa mea. Bineînţeles că voiam ca totul să fie bine în ce-l privea pe fiul meu. Dar din acel moment m-am simţit în stare să suport tot ce s-ar fi întâmplat”.

Atunci când şinele se goleşte, se naşte compasiuned-Acest lucru nu înseamnă că nu mai avem propriile opinii, dorinţe sau sentimente – doar că nu mai-suntem *dominaţi* de eleQPrivim viaţa cu o atitudine de acceptare. Pe scurt, ne simţim mai uşori – dincolo de sentimentele, opiniile şi dorinţele noastre personale, suntem goliţi.

Dalai Lama a vorbit despre această stare de uşurare a fiinţei noastre în timpul conferinţei de presă care a urmat anunţului că a primit premiul Nobel pentru pace. O mulţime de fotografi se îngrămădeau să aibă cel mai bun unghi, camerele de televiziune erau peste tot, iar ziariştii strigau ca să-şi facă auzite întrebările. La urma urmei, acesta este cm moment de încununare a realizărilor personale din viaţa cuiva. Prima întrebare a fost: „Cum vă simţiţi acum, că aţi câştigat premiul Nobel?”

Dalai Lama a răspuns: „Mă simt fericit”, adăugând după o pauză de gândire, „pentru prietenii mei care au

vrut ca eu să-l primesc”.

— „f—;!



Explorarea minţii – J

Vi* în rrî.

v/i.

În Caraibe, culori strălucitoare se joacă pe suprafaţa apei: albastru turcoaz şi verde crud cu stintei argintii. Dar dacă te scufunzi sube luciul apei, te aşteaptă frumuseţi şi mai mari: curcubeul bogat al coralilor unduitori, peştele-papagal pictat în culori spectaculoase şi confraţii lui asemănători unui tub de neon înotând agale. Dacă te scufunzi şi mai adânc, te aşteaptă o încremenire vastă şvgoală, ce sfidează forfota de mai: sus şi de la suprafaţă. O La fel se întâmplă şi cu mintea umană şi cu tărâmul emoţiilor, dacă ne scufundăm în propria, minte cu atenţie şi curiozitate, spargem barierele şi obiceiurisuprafata-jmnin şi descoperim dedesubt o mare fremătând de emoţii/Adâncimile acestui tărâm al emoţiilor care sălăşluieşte în mintea noastră ne pot prinde într-un adevărat vârtej, asemeni periculoaselor vârtejuri din largul oceanului. Dar dacă ne scufundăm şi mai affine, ne aşteaptă un tărâm tk nistit, îl romrscate Calea pe care putem ajunge la aceste adâncimi ce ascund lumi nevăzute este contemplaţia, sub forma conştiinţei exploratoare. Această calitate a contemplaţiei de a putea depăşi obiceiurile şi barierele noastre emoţionale îşi găseşte multe utilizări în alchimia emoţiilor. Cercetarea obişnuită ne duce de regulă la identificarea anumitor elemente şi apoi la analiza lor. Deşi această modalitate de explorare este destul de folositoare, din punct de vedere budist acest efort conceptual nu ne oferă decât o parte din adevăr. S Practica budistă oferă şi o altă cale de explorare, una care depăşeşte cercetarea obişnuită, care este încă limitată de

idei şi concepte. Această explorare neconceptuală – un gen de conştiinţă care ştie pur şi simplu – ne permite să plonjăm şi mai adânc în propria minte, pentru a ne atinge adevărata menire.

Alchimia spirituală începe prin concentrarea acestei contemplaţii exploratoare asupra obiceiurilor noastre mentale. Putem pune astfel în lumină presupoziţii care sunt mult mai subtile decât gândirea distorsionată ce se ascunde în spatele schemelor noastre mentale: chiar conştiinţa noastră de sine ajunge, să fie pusă sub semnul întrebării, pe măsură ce ajungem să ne explorăm rădăcinile emoţiilor. Alchimia emoţională ne permite să potolim emoţiile cele mai grosiere din mintea noastră, care devin astfel transparente şi nu mai au atât de multă forţă. Prin această alchimie spirituală păşim către următorul nivel şi ne îndreptăm atenţia asupra minţii însăşi.

Realitatea aparentă şi realitatea autentică

Pe patul de moarte, Buddha i-a dat discipolului său cel mai apropiat, Ananda, următorul sfat: lfii o lumină pentru tinein-Supjin acest sfat se ascunde un principiu îndrumător important: /ar trebui să descoperim şiraguri ce este adevărat şi ce nu şi nu să acceptăm ce ne spun aljjyân loc să credem orbeşte, ar trebui să folosim o metodă de explorare care să ne reveleze adevărata noastră natură: cine suntem noi dincolo de eul nostru aparent şi de ceea ce ne oferă percepţiilş obişnuite.

Această explorare ne duce dincolo de aparenţe, în tărâmul realităţii autentice. O zicală străveche pune în contrast iluzia cujealitatea, spunând că este ca şi cum un om s-ar feri de un şarpe pentru ca apoi, uitându-se mai atent, să descopere că nu era decât o bucată de frânghie răsucit. Ca să folosim o meta-i foră modernăleşte ca şi cum am privi un film, complet absorbiţi de povestea-care se derulează pe ecran, aşa cum cel care doarme este absorbit în visul pe care îl visează. O cercetare atentă va dizolva realitatea filmului în elementele constitutive: lumina

reflectată de o lentilă, care proiectează pe un ecran o serie de 24 de imaginitfixe pe secundă?)

În budism, există două niveluri ale adevărului relativ: lucrurile aşa cum ne apar atunci tind suntem sub influenţa percepţiei distorsionate – de exemplu, atunci tind suntem constrânşi de o anumită prejudecată – şi lucrurile văzute corect, ca atunci când ne eliberăm de această prejudecată care distorsionează. Dar chiar şi această perspectivă mai corectă este tot un adevăr relativ, din punct de vedere budist. Pentru a şti care este adevărata natură a lucrurilor, ne spune budismul, este nevoie de o înţelegere mai subtilă a feluhjjjn care rrutv tea creează propria noa Atră realitate.

În sferarelativului, o atitudine exploratoare poate marca diferenţa dintre o perspectivă asupra lucrurilor aşa cum fie apar – şarpele, filmul, prejudecata – şi o perspectivă precir să asupra lucrurilor aşa cum sunt. Însă există şi alte metode dă explorare, care duc dincolo de această cunoaştere relativă, către o conexiune cu lucrurile aşa cum sunt în natura lor ultimă! La acest nivel, contemplaţia trece dincolo de percepţiile distorsionate şi de obiceiurile dobândite şi explorează chiar felul în care lucrează conştiinţa ca atare.

Budismul oferă mai multe metode de cercetare şi analiză care pot fi de folos în această explorare atotcuprinzătoare. De pildă, această explorare a menţii poate folosi o metodă tibetană, al cărei nume este tradus adesea prin „logică”, dar care pokte fâj numită mai adecvat „ştiinţă, a adevărului” sau pur şi simplu „simţ comun avansat”, aşa cum explică Tai Situ Rinpoche. Într-un anumit sens, această abordare este asemănătoare cu mijloacele logice pe care le folosim în cazul prejudecăţilor, doar că în acest caz se aplică celor mai adânci prejudecăţi înrădăcinate în mintea noastră, căutând eliminarea distorsiunilor care apar din cauza înţelegerii şi conştiinţei noastre imperfecte. –!

La un alt nivel se află ceea ce, în tradiţia tibetană. alnvăţăturilor spirituale, este cunoscut sub numele de „calitate cog> nitivă” a conştiinţei: capacitatea minţii de a-unoaşte pur şi simplu. Această calitate cognitivă însoţeşte întregul fiu* ăl conştiinţei, de la operaţiile sale conceptuale până la un rribd de explorare mai subtil şi lipsit de preconcepţii – şi în finâl până la adevărata natură a minţii, dincolo de orice concepte. Acest nivel de cunoaştere a naturii minţii noastre ne poate duce dincolo de agitaţia gândurilor şi sentimentelor, către acele adâncuri vaste şi liniştite de care am amintit.

MV)

Ceaşca spartă;! îi

O prietenă de-a mea i-a mărturisit odată lui Dalai Lamă că este obsedată de teama de moarte – în special de teamă că s-ar putea ca cineva apropiat să moară. Era vorba de o adevărată obsesie şi nu doar de o spaimă trecătoare.

În timp ce Dalai Lama o asculta cu atenţie, dând din cap cu înţelegere, am putut simţi comunicarea dintre ei şi marea lui empatie pentru prietena mea. Şi ea părea să fie mai liniştită de această grijă plină de căldură.

Apoi, după ce a ascultat cu atenţie tot ce i-a spus prietena mea, i-a spus: „E bine să te gând fisti-mult la asta/7

Replica lui Dalai Lama peete-ţi arcă surprinzătoare, mai ales că, de regulă – cel puţin în cultura americanăinstinctul social este acela de as asigura persoana – respectivă că nu trebuie să-şi facă prea: multe griji. Însă Dalai Lama a avut o atitudine care reflectă chiar nucleul budismului: ar *trebui* să reflectăm asupra vremelniciei lucrurilor, asupra fragilităţii şi caracterului efemer al vieţii. Astfel de reflecţii ne pot ajuta în dezvoltarea noastră spirituală Interogarea celor; mai ascunse presupoziţii ale noastre cu privire la permanenţa lucrurilor, de pildă, „de poate ajuta să fim măi pregătiţi

pentru schimbările inevitabile care vor avea loc în propria noastră viaţă. Nu vrem să ne despărţim de ceea ce preţuim cel mai mult – de cei dragi, de bunuri personale, de credinţe la care ţinem foarte mult sau chiar de viaţa însăgij

Schimbările şi pierderile sunt dificile, chiar dureroase pentru noi toţi. Ele ne forţează să ne adaptăm la nevoile personale şi să ne plângem pierderile. Dar cum în viaţă lucrurile se sohimbă în mod-inevitabil, la un moment dat toţi vom trece prin suferinţa inerentă schimbărilor sau pierderilor pe care le avein de îndurat. Din perspectiva budismului, a reflecta la ăcieste lucruri înseamnă a putea înfrunta mai uşor adevărurile dificile şi a putea face faţă mai uşor greutăţilor, pe măsură ce ne simţim mai pregătiţi în sinea noastră pentru ele.

Fireşte, uneori se întâmplă ca schimbările să aducă o alinare binemeritată. Vremelnicia nu înseamnă întotdeauna pierdere sau durere; de pildă, putem găsi alinare în gândul că şi boala sau suferinţa sunt trecătoare. Când ne confruntăm cu momente grele, ne putem reaminti că şi acestea sunt trecătoare". O veche zicală Zen spune: A ceasfăxegşcă este deja spabine să ţinem minte că lucrurilese vor schimba, nu vor fi aşa la nesfârşit. Ceaşca este întreagă acum, însă într-o bună zi se va sparge. Putem să aplicăm această atitudine şi nouă înşine; într-o zi, acelaşi lucru va fi adevărat şi despre corpul fiecăruia dintre noi. Putem trăi o viaţă lungă şi plină de împliniri, însă atunci când se va apropia de sfârşit, *obişnuinţa* de a reflecta asupra inevitabilităţii schimbării ne va permite să fim pregătiţi, să ne adaptăm treptat la sfârşitul inevitabil, al vieţii noastre. Dacă vom ţine mântă t lucru, vom weanclinaţia de a nu n-rosjviatgL—…

Această reflecţie asupra propriei noastre vremelnicii este una dintre „schimbările mentale" 1 ale budismului tibetan: Aşa cum reflectând asupra propriilor noastre preconcepţii începem să vedem mai clar ideile preconcepute care contribuie la-formarea acestor

preconcepţii, pe calea budistă ajungerii la o atitudine sinulară-în-privinţa unora dintre cele mai ascunse şi ferme credinţe ale noastre. – r

De faptjftocmai în aceasta-ctmstă obiectivul acestor schimbări mientale: răsturnarea. credinţelor noastre obişnuite care ne determină atitudinile coticfieng?) Abandonând vechile moduri de avedea lucrurile din jurul nostru, devenim deschişi faţă de o nouă perspectivă. Această chestionare radicală ne poate motiva pentru o reevaluare la fel de radicală a felului în care percepem realitatea şi a felului în care lucrează propria noastră minte.

X Atitudinea potrivit căreia „Sunt foarte bine aşa cum sunt” are o limită inerentă: anume credinţa că ştim corp sântjig-g] a ceea ce este posibil pentru noi. De pildă, prima dintre cele pa? tru schimbări mentale reflectă valoarea intrinsecă pe care o are naşterea unui prunc, ea aduce oportunitatea unei călătorii spirituale de descoperire, care poate da vieţii un sens şi un scop.

Credinţa confortabilă că am putea să trăim până la 80 sau chiar 90 de ani, ceea ce înseamnă că avem destul timp înaintea noastră pentru a face tot ceea ce ne dorim, poate să fie adevărată, dar nu în mod necesar. A doua schimbare mentală se concentrează tocmai asupra acestei false idei de permanentă. asupra aedinţei că lucrurile durează în timp.

Ideea că „mihcontează-ce făleşte o altă credinţă care, ne menţine în starea de letargie, din punct de vedere spiritual Aşa cum am văzut, acţiunile sau, atitudinile pe care le punem î*2 CIfirtira îningdigpeţaţdevin obiceiuri fixer pe limitează libertatea, ne silesc să le repetăm mereu, la nesfârşit.

X A treia schimbare mentală porneşte de la recunoaşterea forţei pe care o are asupra vieţii noastre legea cauzalităţii, legătura dintre cauze şi efecte. Trebuie să ne asurqăm răspunderea pentru propriile noastre

gânduri. şlâgţiuni pentru că acestea au consecinţe reale.

În sfârşit, există şi o altă atitudine din perspectiva căreia noi refuzăm* să credem că-într-o bună zi, în mod inevitabil, în cal & a – noastră vi-apărea suferinţarchiar dacă acum nu se întrevede. Cea de-a patra schimbare mentală porneşte de lajşcunoaşterea faptului dureros c-viatfr-se: ya încheia la un moment dat.

Cu ajutorul acestor reflecţii, putem vedea mai limpede unele adevăruri universale: tot ceea ce se naşte va pieri la un moment dat; ceea ce la prima vedere pare solid şi indestructibil, se dovedeşte doar un flux de elemente puse laolaltă. Nicio experienţă a simţurilor nu ne poate oferi o satisfacţie de durată, pentru că toate experienţele oferite de simţuri se vor sfârşi la un moment dat. Renunţând la speranţele şi temerile noastre, obţinerii o satisfacţie mai mare decât dacă am continua să ne agăţăm de ele. Aceste reflecţii asupra influenţei pe care o au legile naturii asupra vieţii noastre ne pot îndemna către refugiul oferit de practica spirituală.

Răsturnarea ordinii normale a lucrurilor

Toate aceste schimbări radicale ne pot deschide calea către o percepţie revizuită a lucrurilor, Q astfel de revizuire s-a petrecut, în cazul meu, la o expoziţie de artă, unde erau adunate laolaltă multe picturi ale lui Monet, peisaje impresioniste, fapt ce-mi permitea să le văd pe toate în acelaşi timp. Atunci am văzut picturile lui Monet dintr-o nouă perspectivă. Fină atunci, eram obişnuită să văd câte o singură lucrare de-a lui Monet, căpiţe de fân pe o pajişte sau un iaz cu nuferi – ceva în genul unei singure imagini fixe. Dar în acea expoziţie erau adunate toate picturile pe care le realizase cu fiecare temă în parte şi ochii puteau citi fiecare serie ca pe o secvenţă; ca şi cum ar fi privit un film.

Monet a pictat acelaşi peisaj în diferite momente ale zilei sau în diferite anotimpuri. Şi deşi Fiecare pictură privită separat părea, la prima vedere, la fel cu toate

celelalte, dacă treceai;«U privirea de la una la alta puteai să observi o mişcare subtilă de lumină filtrată deşabloane fluide de culori schimbătoare, pe măsură ce nuanţele de culoare se schimbau, de la răsărit la apus. liniile trasate ferm se estompau treptat, pe măsură ce contururile se înmuiau odată cu schimbarea luminii. Monet a reuşit să surprindă tocmai frumuseţeaţulfruffiojire a devrului vremelniciei. Picturile lui sunt nnţ-mpiştii

Budismul accentuează faptul că în mintea noastră există un flux neîntrerupt. Orice intră în percepţia noastră – gânduri şi sentimente, tot ceea ce vedem, auzim; mirosim/gustăm – este rezultatul legii complexe a cauzei şi efectului/înr tr-o stare de continuă schimbare.

Această înţelegere a efemerităţii ne poate oferi oportunitatea pătrunderii în adevărata natură vidă a tuturor fenomenelor. Nimic din ceea ce percepem nu are de fapt identitate individuală, doar minţea noastră are tendinţa de a fixa lucrurile pe care le percepem şi de a le atribui individualitate.

Din această perspectivă, fixarea oricărei entităţi percepute este echivalentă cu o credinţă perceptuală: noi punem în mod eronat etichete acolo unde, în realitate, nu există decât un compus în permanentă schimbare de secvenţe cauzale care apar şi dispar; Unul dintre motivele pentru care acest fapt scapă conştiinţei noastre este acela că noi ne vedem pe noi înşine, pe ceilalţi semeni ai noştri şi lucrurile din jur într-un interval de timp limitat, ca şi cum imaginea pe care o avem acum reprezintă felul în care lucrurile vor fi de acum încolo şi felul în care au fost dintotdeauna. Dacă mă uit la formă unui nor, aceasta nu pare să se schimbe. Dacă îl privesc din nou ceva mai târziu, o să observ că forma lui s-a schimbat. La fel se întâmplă şi cu o căpiţă de fin, aşa cum ne arată Monet, şi la fel se întâmplă cu toate lucrurile, deşi aceste schimbări se pot petrece atât de încet, încât să nu fie perceptibile pentru ochii şi: mintea noastră.

Biologia ne spune cam aceeaşi poveste despre corpurile noastre. O celulă obişnuită din corp moare cam după 100 de zile de viaţă. În fiecare secundă în corpul nostru se nasc două milioane şi jumătate de globule roşii şi în aceeaşi secundă mor totalitea-Ciclul naşterii şi morţii se desfăşoară în permanenţă în organismul umamf

Apariţia unei forme de orice fel poate fi văzută ca un eveniment, un ciclu al vieţii şi al morţii care durează doar o clipă, Fireşte însă că ceea ce se înţelege prin clipă, din punct de vedere al secvenţei temporale, poate să difere dramatic de la un caz la altul. O clipă geologică, în care se naşte un munte, poate să însemne milioane de ani. Pentru un arbore sequoia, acea clipă poate să însemne 1.000 sau 2000 de ani. Însă pe termen lung, toate entităţile fizice sunt trecătoare. Schimbarea este permanentă.

O înţelegere similară a vremelniciei tuturor lucrurilor o putem obţine în mod firesc dacă observăm cu atenţie felul în care lucrează minţeaumană. Cu ajutorul contemplaţiei, putem observa acelaşi ciclu al naşterii şi morţii în fiecare clipă. Aşa cum spunea Joseph Goldstein, „putem vedea că toate gândurile, sentimentele, emoţiile şi senzaţiile din corp şi din minte sunt >reratnayp în permanentă curgere...; Putem observa natura schimbătoare a tuturor părţilor, oricât de diferite ar fi. Putem fi alături de ele fără să ne identificăm cu ele şi să observăm că nu aparţin nimănui, că sunt doar fenomene trecătoare, care apar şi dispar apoi".

Lucrurile există sub formă de verbe

Fizicienii ştiu că fiecare obiect poate fi desfăcut în moleculele care îl alcătuiesc, apoi fiecare moleculă în atomi şi fiecare atom în particule şi mai mici de energie. Dar acesta nu este decât începutul complexităţii legii cauzei şi efectului.

„Din perspectiva fizicii, haosul înseamnă impredictibilitate – imposibilitatea de a prezice toate efectele unei cauze sau de a deduce toate cauzele unui

efect”, mi-a spus odată un fizician.

„Fiecare efect are o cauză totuşi”, a adăugat el apoi, „însă relaţiile cauzale sunt atât de delicate şi de complexe, încât este aproape imposibil, chiar şi pentru cel mai puternic computer, să le înţeleagă suficient de bine încât să poată face predicţii. Teoria haosului extrage modelele predictibile (şi adeseori universale) dintr-un sistem fizic care altminteri este impredictibil şi îi oferă fizicianului o anumită înţelegere limitată a relaţiei dintre cauză şi efect în lumea fizică, fără să implice efortul enorm care ar fi cerut pentru o înţelegere completă”:

Întreaga ştiinţă urmăreşte înţelegerea felului în care funcţionează legea cauzei şi efectului, ce guvernează tot ce se petrece în universul fizic. Budismul îndreaptă această analiză într-o altă direcţie, atât în domeniul fizic cât şi în cel mental, recunoscând faptul că tot ceea ce apare rezultă din această reţea cauzală complexă şi că nu poate exista în afara acesteia

„Atunci tind analizezi lucrurile separându-le mental în părţile lor componente”, explică Dalai Lama, „ajungi să înţelegi că lucrurile capătă fiinţă numai prin dependenţa de alţi factori. Prin urmare, nimic nu are identitate în: mod independent sau intrinsec”.

Atunci tind reuşim să ne vedem vieţile ca părţi ale acestei vaste reţele, perspectiva noastră asupra lumii se schimbă dramatic: Ajungem să ne simţim aşa cum spunea fratele meu odată, „nişte firicele care se învârfân furtuna de nisip a timpului”.

Dacă orice Juma care pare să aibă o existenţă independentă capătă formă ca parte a unei reţele cauzale mai vaste, atunci, aşa cum ne spune budismul, înseamnă că orice lucru este „gol”, că nu are o natură proprie. Este ca o reflectare în oglindă: ceva *pare* să existe, dar apare în oglindă numai datorită felului în care ochii noştri percep jocul luminii pe suprafaţa oglinzii.

Din punct de vedere convenţional, ca să spunem aşa,

cu siguranţă, că lucrurile există. Însă dintr-o perspectivă ultimă, ele nu sunt decât părţi ale unui întreg, alcătuit din relaţii între cauze şi efecte, care dau naştere lucrurilor din nimic. Lucrujjle există ca verbe, ca procese, şi nu ca substantiyeca entităţi stabile.

O unduire pe luciul apei (.

Tot ceea ce există, fie că este vorba de o picătură de rouă sau de un munte, se va schimba în cele din urmă şi va dispărea. Nimic nu durează ta nesfârşit. Echivalentul tibetan pentru cuvântul „impermanenţă", spune Chokyi Nyima Rinpoche, se referă la ideea de „perisabil, curgător, vremelnic, efemer, ca o unduire pe suprafaţa apei. Buddha a spus că atunci când privim o unduire pe luciul apei, aceasta pare ca şi cum ar fi într-adevăr acolo, ca şi cum ar exista, dar în clipa următoare a dispărut. Toate lucrurile au aceeaşi soartă; se schimbă în fiecare moment".

La un nivel mai subtil, Chokyi Nyima dă următorul exemplu: „Pentru cineva care nu se gândeşte la el, un vas pare ferm şi stabil din clipa în care a fost creat şi până în clipa în care se sparge. Dar dacă ar examina cu atenţie vasul, ar descoperi că acesta se schimbă în fiecare moment. Se decolorează treptat; se transformă într-o antichitate – nu dintr-odată, ci treptat".

Dascălii budişti ne îndeamnă să cercetăm noi înşine astfel die lucruri. O cercetare intelectuală este un început bun, dar dacă înţelegerea rămâne doar la nivel intelectual, nu înseamnă mare lucru. De aceea, Dalai Lama spune că o înţelegere mai profundă a vremelniciei tuturor lucrurilor cere o pătrundere directă în propria noastră experienţă, nu este de ajuns să luăm doar cunoştinţă de faptul că toate lucrurile sunt trecătoare; trebuie să şi experimentăm acest adevăr. Această înţelegere directă „trebuie perfecţionată în continuare", adaugă el, „pentru că înţelegerea depinde de o pătrundere ritmai adâncă în propria noastră conştiinţă". Pentru a depăşi credinţa a35 âcinrădăcbxată în mintea noastră că lucrurile sunt stabile şi durează în timp,

„o singură meditaţie nu este de ajuns. Este nevoie de un proces îndelungat pentru a coborî cât mai adânc în conştiinţa noastră cu ajutorul meditaţiei”.

Adevărul vremelniciei tuturor lucrurilor este foarte puternic simbolizat în unele ritualuri tibetane, în care se construieşte o man dala[5] complicată şi sofisticată din nisip colorat. După zile sau săptămâni în care mandala este folosită în ritualuri lungr, are loc o ceremonie de încheiere, în care culorile vii ale mandalei sunt acoperite sumar cu noroi şi apoi este aruncată în râu. Distrugerea unui lucru care fusese atât de frumos ne reaminteşte că, de vreme ce toate experienţele sunt trecătoare, dacă ne agăţăm de ele vom fi în mod inevitabil dezamăgiţi.

De la compasiunea relativă la compasiunea ultimă

Dacă reuşim să ne schimbăm mintea la un nivel atât! de profund, putem deveni mult mai deschişi la a schimba chiar obiceiurile mentale care” stau la baza confuziei cotidiene. În budismul tibetan, această schimbare capătă forma unui antrenament mental special.

Tradiţia tibetană a antrenamentului mental vorbeşte de două moduri complementare de practică: metoda şi înţelepciunea. În acest context, metoda se referă la un set de practici desemnate să ne ajute să devenim mai deschişi, mai oneşti, mai încrezători şi mai miloşi. În mare vorbind, putem spune că fiecare practică ce ne ajută să ajungem mai aproape de fe lui în care sân Hucrurile în realitate – fie prin terapie, fie prin practică spirituală – intră în categoria metodei.:

În mod similar, „compasiunea relativă” se referă ia practici care reduc emoţiile perturbatoare şi ne îndepărtează de îi atitudinea egoistă către aspiraţia de a-i

---

5 Cuvin tul mandala vine din sanscrită şi înseamnă „cerc". în tantrismul hinduist şi budist, mandala este o diagramă simbolică folosită în ritualurile sacre şi ca instrument de meditaţie. Mandala este în esenţă o reprezentare a universului, o arie ce serveşte ca receptacol pentru zei şi ca punct de colectare a forţelor universale. (N. red.)

ajuta pe ceilalţi. Mediitaţia bunăvoinţei pline de iubire amintită în capitolul 3 este tocmai o astfel de exersare.a compasiunii relativei Meditaţiile de concentrare, cum este. concentrarea asupra respiraţiei; intră şi ele în această categorie, pentru că tind să liniştească mintea şi astfeh să suprime emoţiile, făcându-ne mai deschişi mai puţin agitaţi şi mai atenţi la nevoile celorlalţi.

Multe practici din cadrul budismului tibetan cultivă această compasiune relativă. Există, de pildă, o cultivareint tenţionată a dorinţei de a-i ajuta pe ceilalţi; dedicarea tuturor meritelor pe care le obţinem prin practica noastră bunăstării celorlalţi; folosirea oricărei ocazii de a spori virtutea, cum este compasiunea practică; şi bucuria pentru fericirea altora t-l pentru a aminti doar câteva dintre aceste practici; – &

Aceste practici oferă o bază importantă pentru explorarea unor adevăruri mai adânci: cultivarea a ceea ce se numeşte compasiune ultimă, unde metoda face loc practicilor înţelepciunii, Deşi meditaţiile care exersează concentrarea minţii şi cultivă o atitudine de compasiune sunt foarte utile, a calm şi altruist nu este totuşi suficient dacă aceleaşi obiceiim şi pnă concepţii continuă să ne ocupe mintea. Atâta vreme cât aceste preconcepţii predomină în mintea noastră/suntem siliţi să vedem lucrurile aşa cum apar şi nu aşa cum sunt.

Faptul de a vedea lucrurile cu cea mai mare claritate ne cere să ne eliberăm mintea de orice poate să ne înceţoşeze viziunea! Principalul obiectiv al antrenamentului mental este îndepărtarea a două mari categorii de obstacole: obstacolele cognitive A-ggndurile şi presupoziţiile acestoraşi obstaco-Tele-bţinnate Treacţiile noastre automate în favoarea sau împotriva ideilor care ne trec prin minte: în vreme ce metoda şi practicile compasiunii, cum sunt concentrarea şi cultivarea bunăvoinţei pline de iubire, înlătură obstacolele emoţionale, practicile înţelepciunii fac acelaşi lucru în

cazul obstacolelor cognitive, mai subtile.

Orice antrenament care înlătură obstacolele emoţionale şi cognitive, spune Chokyi Nyima, este „un adevărat antrenament mental”.

Când înţelepciunea ia locul confuziei f Această cale a antrenamentului mental este surprinsă foarte bine de un celebru verset al înţeleptului tibetan Gampopa:

Fie ca mintea mea să se întoarcă către dharma.
Fie ca practicarea dharmei să îmi devină drum.
Fie ca drumul să clarifice confuzia.
Fie ca înţelepciunea să ia locul confuziei.

Primul vers se referă la schimbările mentale pe care le-am discutat mai înainte şi la puterea lor de a ne schimba priorităţile personale, astfel încât practica – dharma, sau învăţăturile spirituale – să devină o sursă de inspiraţie şi un ghid pentru noi. Al doilea vers recunoaşte că nu este suficient să ştim ce este cu adevărat importaht/trebuie să urmăm calea practicilor spirituale. Iar cel de-al treilea vers vorbeşte despre dorinţa ca practica noastră să ne elibereze de perpetuarea obiceiurilor mentale şi emoţionale de care vrem să ne eliberăm.

— O: La un nivel practic, aceste versuri se referă la metode care neajută să înlăturăm obstacolele emoţionale. Emoţiile care ne perturbă – cel puţin cele observabile, cele pe care le recunoaştem imediat ca atare – sunt reduse sau calmate prin metode cum ar fi meditaţiile de liniştire. Acestea calmează mintea şi ne ajută să dobândim o atitudine pozitivă faţă de lumea înconjurătoare, fiind eliberată de preocupările noastre personale. Printre efectele pe care le pot provoca aceste meditaţii se numără stabilitatea emoţională, încrederea şi compasiunea, însă pasul crucial în antrenamentul mental vine odată cu schimbarea menţionată în cel de-al patrulea vers, atunci când „înţelepciunea lă locul confuziei”. Aceasta se referă la practici care înlătură obstacolele cognitive, mai greu de observat, care sunt considerate chiar temelia iluziilor în

care este prinsă mintea, în categoria obstacolelor cognitive intră toate conceptele şi preconcepţiile neîntemeiate despre realitate şi toate modurile distorsionate de a percepe. Dizolvarea acestor obstacole ne permite să percepem lucrurile cu claritate, relevând astfel natura minţii însăşi.

Practicile care au un astfel de efect intră în categoria înţelepciunii şi cuprind, în special, intuiţia, sau *vipassana*, un cuvânt din dialectul Pali, folosit pe scară largă în Occident (termenul tibetan este *vipashyana*). Specificul acestor practici diferă oarecum de la o şcoală budistă la alta. Antrenamentul minţii în acest context înseamnă eliberarea ei de strânsoarea obiceiurilor noastre mentale şi emoţionale şi atingerea stării de înţelepciune ca o stare de conştiinţă lucidă.

Cele două niveluri ale antrenamentului mental se reflectă în motivaţiile de bază pentru urmarea ambelor căi. Motivul pentru a cultiva compasiunea la nivel relativ îşi găseşte expresia în dorinţa de a ne elibera de suferinţă şi de a-i ajuta şi pe alţii să facă acest lucru. Motivul pentru a cultiva nivelul ultim al compasiunii este dat de dorinţa de a vedea realitatea în mod limpede şi de a trezi acest potenţial şi la alţi semeni.

Unele texte folosesc metafora cu apaşi gheaţa atunci tind vorbesc de această trecere de la relativ la ultim şi de trecerea similară de la o formă de compasiune la alta. Mintea obişnuită este asemuită cu gheaţa: rigiditatea gândurilor şi preconcepţiilor noastre concentrate în jurul propriului nostru ego> „eul”. Pe măsură ce această alchimie spirituală începe să acţioneze, gheaţa se topeşte treptat, până când, în cele din urmă; nu mai rămâne nici urmă din rigiditatea reflexelor şi obiceiurilor conceptuale, ci doar apă limpede precum cristalul. Dintr-un punct de vedere, spunem că gheaţa se transformă în apă> însă din alt punct de vedere, putem spune că fluxul minţii rămâne acelaşi; Doar că se dezgheaţă treptat, pe măsură ce devine

din ce în ce mai puţin centrat în jurul propriului sine.

Căldura compasiunii relative poate topi gheaţa rigidităţii mentale. Cu cât devenim mai altruişti, fie prin acţiuni pline de compasiune în folosul altora, fie cultivând în minte gânduri şi idei pline de compasiune, cu atât suntem mai capabili să înţelegem adevărata natură, lipsită de conţinut, a minţii. Pe măsură ce ideea de separare şi individualitate dispare, egocentrismul este înlăturat.

Clarificarea confuziei

Potrivit budismului, există o legătură directă între abilitatea noastră de a ne manifesta compasiunea şi claritatea propriei minţi. Dacă mintea noastră este tulburată, suntem cu atât mai puţin capabili să ajutăm la uşurarea suferinţei altora. Din acest motiv, dorinţa de a uşura suferinţa altora conduce la dorinţa de a ne cultivă propria înţelepciune şi de a înlocui confuza cu claritatea”.

< (Norii confuziei din mintea noastră se dizolvă din momentul în care ne întrerupem medul obişnuit de a percepe-Cuvântul tibetan *sherab* desemnează tocmai această inteligenţă exploratoare care risipeşte confuzia.

(Această facultate a minţii poate fi numită un învăţător interior este abilitatea de a folosi experienţele din viaţa cotidiană pentru a ne trezi şi a vedea lucrurile aşa cum sunt şi nu aşa cum apar. Această inteligenţă exploratoare foloseşte mintea conceptuală mintea care gândeşte, etichetează şi raţionează – pentru a se transcende pe sine. Experimentarea adevăratei noastre naturi se află, potrivit budismului, dincolo de domeniul gândurilor şi sentimentelor obişnuite?

Saltul de la conceptual la neconceptual marchează o tranziţie esenţială în cadrul practicii contemplaţiei. Motivul pentru care practica metodelor de concentrare „poate aduce liniştea, dar nu duce direct la înţelepciune”, spune U Pândita, este acela că se concentrează tocmai asupra conceptelor. Pe scurt, practi & a neconceptuală transcende gândirea.

Inteligenţa exploratoare nu se mulţumeşte doar cu filtrarea percepţiilor prin lentilele distorsionante ale gândirii şi emoţiilor şi nici nu va permite presupoziţiilor acelor lentile să ne definească realitatea. Ea caută să cunoască tocmai adevăr rata natură a *ceea ce cunoaşte*, *a ceea ce simte* şi nu se mulţumeşte să vadă viaţa prin intermediul gândurilor şi sentimentelor înrădăcinate în mintea noastră.

Prin urmare, această cercetare contemplativă oferă o cale directă de a sparge cele mai înrădăcinate obiceiuri şi înclinaţii de a gândi şi a simţi, inclusiv falsa certitudine care vine din presupunerea că lucrurile aşa cum ne apar nouă oglindesc de obicei lucrurile aşa cum sunt în realitate. Această explorare lucrează în opoziţie directă cu obişnuinţa: atunci când lucrurile trec neobservate, acţionăm în mod automat, lăsăm obişnuinţa să îşi joace rolul, reflexele pe care ni le-am format în timp ne dictează cum să vedem, cum să interpretăm, să simţim şi să reacţionăm. Mintea exploratoare ne trezeşte din această letargie şi ne smulge din obişnuinţa rutinei.

Aşa cum la un nivel superficial cercetarea ne poate permite să ne întrevedem obiceiurile emoţionale, la un nivel mai rafinat, inteligenţa exploratoare ne permite să pătrundem dincolo de obstacolele cognitive şi emoţionale mai subtile. Această calitate naturală a minţii de a cunoaşte este ca un fascicul ele lumină care ilumineaz tot ceea ce percepem, oferindu-ne puterea de a înţelege şi de a cunoaşte. Ne conferă abilitatea de a urmări o hartă către adevărata noastră destinaţie şi în acelaşi timp abilitatea de a clarifica harta interioară a conştiinţei, cunoscând natura minţii însăşi. *Yeshe* sau înţelepciunea – cunoaşterea lucrurilor aşa cum sunt – este adevărul caife rămâne după ce dispare potopul gândurilor, al sentimentelor şi al presupoziţiilor eronate care le însoţesc. *Yeshe* este asemeni cerului liber; *sherab*, sau inteligenţa exploratoare, este asemeni vântului care mătură norii din minte, care

ascund limpezimea cerului.

Cei mai groşi nori

Dintre toţi norii care ne întunecă mintea, unii dintre cei mai groşi se învârt în jurul emoţiilor noastre, devenind adevărate furtuni în apropierea schemelor noastre mentaje-Budişmul tibetan ne spune că aceste emoţii tulburătoare ne pot oferi uneori ocazia de a realiza un avans în plan spiritual.

Însă acest lucru este posibil, firește, numai dacă se aplică metodele corecte. „ V”.

Procesul poate începe cu o explorare psihologică. „Când îşi face simţită prezenţa latura negativă a minţii”, ne sfătuieşte Lama Yoshe, „trebuie să o examinezi cât măi atent”, cu o atitudine interogativă care chestionează cele mai adânci presupoziţii ale noastre. Metoda pe care o recomandă el se aseamănă cu, aplicarea contemplaţiei ia o schemă mentală: „În loc să vă căutaţi ceva de făcut care să vă distragă atenţia, relaxaţi-vă şi încercaţi să deveniţi conştienţi de ceea ce faceţi. Apoi întrebaţi-vă: de ce fac acest lucru? Cum îl fac? Care este cauza?”

Răspunsurile pe care le propune el se situează la un nivel mai subtil decât cel la care ajungem atunci când lucrăm cu schemele mentale, însă dacă înţelegerea noastră se opreşte la suprafaţa lucrurilor aşa cum ne apar ele, nu vom reuşi să ajungem să vedem lucrurile aşa cum sunt. Lama Yeshe ne sfătuieşte să încercăm această analiză a condiţiei noastre atunci când suntem prinşi în strânsoarea obişnuinţelor noastre mentale: atunci când reuşim să înţelegem felul în care mintea noastră percepe lumea putem înţelege că ne-agătăm de fapt de urnea senzorială. Aşa cum spune ehţnoi suntem „prea preocupaţi de ceea ce se va petrece într-ufâviitor inexistent şi complet rupţi de momentul prezentrj Pe scurt, noi trăim pentru o simplă proiecţie”.

Atitudinea contemplativcontracarează forţa obiceiurilor emoţionale, trezind o conştiinţă exploratoare

ori decât işori în minte apare o emoţie negativă. Din perspectivă Budistă, această strategie este mult mai bună decî-modul nostru obişnuit de a ne lăsa în voia emoţiilor care netonduc orbeşte acţiunile cotidiene – ori de câte ori facem acest lucru, obişnuinţa nnastri) de a ne lăsa în ygjfl «ţfi-dânceşteişi. mai mullTA – ceste tendinţe menfale d-a ne lăsa în voia unor scheme emoţionale care au mai interobuţ şi în trecut au o forţă foarte subtilă şi. greu de contracarat

(Ghokyi Nyima Rinpoche aseamănă această putere subtilă a unui reflex comportamental cu mirosul care încă persistă într-o sticlă, de parfum goală – poate că urmele acestor reflexe mentale sunt greu de observat, însă forţa lor rămâne considerabilă. llendinţa de a acţiona din obişnuinţă", aşa cum spune Cfiokyî Nyima, „implică un fel de putere sau energie au* tomată. Adeseori supărarea şi mini a nu solicită un efort piga» mare din partea noastră „Datorită tendinţe Tde a acţiona din obişnuinţă, acestea par să ia naştere aproape spontan şi pot să se transforme în furie totală atunci când există un contelct adecvat/ r;4 ii

Din perspectiva lucrurilor aşa cum sunt în realitate, atât emoţiile negative cât şi cele pozitive conţin „seminţele kaârmei" – tendinţa de a adânci rutina emoţională şi de a întări astfel un reflex emoţional. În acest context, *toate* emoţiile noastre pot să intre sub incidenţa contemplaţiei, ca şi toate acţiunile şi gândurile noastre. Şi astfel, explorarea se extinde până la a cupritfde operaţiile minţii însăşi.

O explorare subtilă: cele trei otrăvuri

Pentru a înţelege acest nivel al cercetării, este util să ne urmărim emoţiile până la originea lor, să vedem din ce au apărut. După ce simţurile intră în contact cu un obiect şi înre-iă1 trează acest contact sub forma unei percepţii, următorul pas impucă-OJtoumită reacţie: ce simţim, cu privire la acel-obiect. Ne place, nu ne place sau ne este indiferent? 1 – v; L Din răspunsul la aceste întrebări apare

emoţia propriu-zisă> delaţdorinţă şi dor fandez gust şi oştilitate. Ha indiferenţă şi apatie. Pentru că aceste trei tipiiri de reacţii sunt sursa jultimă a emotidpndistructive care ne apar în mintie, budismul le numeştjţcele «trei otrăvurij *

Strict vorbind, emoţiile nu apăr în minte datorită lucrurilor pe care le percepem. Oricare ar fi lucrul care ni se înfăţişează, „faptul de Cne plăcea sau de a nu ne plăcea aceste apă1 renţe creează o emoţie", spune Chokyi Nyima. El adaugă apoi: }*Nu* sunteţi legatrdelucnilperceput, sunteţi legaţi dă zlul în care raportaţi la acesta f A-ţi plăcea un lucruţeşte d formă subtilă de ataşament; atunci când se dezvoltă, devine dorinţă sau dor. A nu-ţi plăcea este o1 formă subtilă a ceea ce poate deveni mâfrie" – aceasta fiind tot o formă de raportare la lucrul perceputa – 1; i:

De regulă, suntem mult măi conştienţi de emoţii la nivel superficial decât suntem conştienţi de acestea la nivelul măi subtil al plăcutului, neplăcutului sau indiferenţei, care dau naştere emoţiilor de la nivelul superficial al aparenţei. Dacă îi permitem, o tulburare minoră poate exploda în minte sub forma mâniei. Forţa exploratoare a contemplaţiei poate detecta acest nivel mai subtil, urmărind traseul unei emoţii puternice, cum este mânia, până la sursa ei din minte. Ajungem astfel la acel moment critic în care mintea reacţionează la percepţia iniţială cu neplăcere. În cazul unei reacţii reflexe, de exemplu, putem ajunge, cu ajutorul atenţiei exploratoare adecvate, să îi urmărim traseul până la momentul iniţial în care mintea a înregistrat „neplăcerea" ca pe un declanşator.

Dacă ne lăsăm reacţiile să se desfăşoare în mod liber, ele se vor manifesta ca emoţii superficiale, al căror specific depinde de obiceiurile noastre comportamentale. Însă indiferent care este forma finală pe care o vor lua emoţiile, la originea acestora se află una dintre cele trei reacţii

primare. jăcestea sunt seminţele din care vor răsări toate emoţiile noastre – dacă nu intervine o conştiinţă contemplativă./

Potrivit Lanţului Originii Dependente, ataşamentul se declanşează în momentul contactului, *tind* ochiul, urechea sau alt organ desimţ devine, conştient pentru prima „dată de prezenţa lucrului simţit-ceea ceduce la „formarea senzaţiei sau a percepţiei. În gândirea budistă, acest lanţ oferă oportunitatea unei analize atât a celui de-al doilea, cât şi a celui de-al treilea dintre adevărurile nobile: cauza suferinţei şi cheia pentru încetarea ei.

Dacă nu suntem atenţi la acel prim moment al contactului, vom ajunge rapid, prin intermediul câtorva paşi ulteriori, la dorinţă sau la ataşament faţă de lucrul perceput. Gândirea budistă clasică propune o alternativă la această apariţie a ataşamentului spontan faţă de ceea ce percepemprin reacţia faţă de lucrul perceput printr-o emoţie sau alta. un loc să ne lăsăm purtaţi astfel de emoţii, recomandă budismul, am putea să fim cnnştjppţi de lucrul perceput tu sqnir-tptă. În acest fel nu se formează nici urâafaşament; lanţul condiţionării se întrerupe.

Odată cu ruperea acestui lanţ al condiţionărilor succesivesuntem eliberaţi de reacţiile automate sub forma plăcutului, neplăcutului sau indiferenţei, care de obicei plantează seminţele emoţiilor ce ne tulbură mintea, Aceasta ne va permite să ne împăcăm cu felul în care lucrurile sunt în mod natural şi să nu dorim să fi fost altfel. Pe scurt, nu ne vom agăţa de faptul că ne place sau nu ne place cum sunt lucrurile.

DACĂ DORIŢI SĂ FOLOSIŢI CONŞTIINŢA EXPLORATOARE CA PE O PRACTICA

Puteţi aplica metoda contemplaţiei în cazul lăcomiei. Acest nivel subtil al contemplaţiei poate fi atins mai uşor, în solitudine, unde aveţi ocazia de a vă intensifica liniştea *contemplativă* şi de a dezvolta calităţi precum precizia analizei. Aceasta vă va permite să întăriţi luciditatea şi în

acelaşi timp să atingeţi calmul care vă va ajuta să vă eliberaţi de lăcomie.

În practicametodei contemplaţiei, încercaţi pur şi simplu să observaţi atent secvenţa care se desfăşoară atunci tind percepeţi cevalflând vedeţi, auziţi sau aveţi o anumită senzaţie, care sunt următorii paşi care se petrec în minte? Puteţi detecta tendinţa de a prinde – dea avea o preferinţă, de a vă plăcea sau de a vă displăcea ceea ce percepeţi?!

Aceasta este ojvgfigă cruciala în Lanţul Originii Dependente, momentul incare mintea poate alege între o reacţie de comportament reflexă şi nomataşasaept/Observarea acesteia vă oferă posibilitatea de a înţelege felul în care reacţia de teamă sau de speranţă, plăcerea sau neplăcerea trezită de o anu> mită experienţă pot deveni obstacole pentru claritatea minţii.



O nouă perspectivă asupra suferinţei".

În timpul celor mai crunte zile ale regimului nazist, un profesor pe nume Viktor Frankl a fost închis într-un lagăr de concentrare, Cei închişi în lagăr nu aveau niciun control asupra propriilor lor vieţi, dar puteau totuşi să-şi controleze propriile minţi. Scriind despre acele vremuri pline de disperare, Frankl îşi aminteşte cum majoritatea prizonierilor îşi pierdeau în cele din urmă speranţa. El însă nu şi-a pierdut-o. A continuat să îşi ocupe mintea, gândindu-se cum va scrie şi va povesti într-o bună zi despre experienţele de coşmar pe care le-a avut în lagăr. e Găsirea unui aentv şi a unui scop) în acea situaţie oribilă a avut mai multe efecte; i-a oferiTIul Frank! motivaţia necesară pentru a supravieţui, i-a păstrat mintea trează şi spiritul intact. El a supravieţuit şi 4 continuat să ţină prelegeri şi să scrie despre experienţele prin care a trecut timp de aproape 40 de ani după aceea. A fondat şi o şcoală

de psihoterapie, bazată pe ideea că suferinţa poate fi transformată de urmărirea unui şgpp Le E>înd o nouă formă propriei lui suferinţe, Frankl a oferit un exemplu viu pentru felul în care putem să facem faţă durerilor şi suferinţelor prin care trecem din perspectiva unei; conştiinţe mai cuprinzătoare. jFiecare dintre noi are propriul său mod de a răspunde la provocările vieţii şi trebuie să ne respectăm propriile nevoi, temperamentul şi ritmul propriu-Reflecţiile mele următoare se vor a fi mai degrabă o încercare de explorare, şi nu o reţetă pentru înfruntarea suferinţei. Nu consider că ştiu ce atitudine este potrivită pentru fiecare individ în parte atunci când se confruntă cu „necazurile şi suferinţele, inerente în viaţa fiecăruia. e în decursul cercetărilor pe care le-am desfăşurat, am fost surprinsă de felul în carrefouraju Megn le permite multor oameni să câştige lupta în p OMITtu tur or obstacolelor, să îşi poată manifesta compasiunea şi înţelegerea chiar şi în cele mai dificile momentel Atunci când trec prin momente dificile, oamenii par să scoatăâa iveală anumite calităţi naturale inerente naturii umane. Însă pentru a reuşi acest lucru. trebuie să avem mi-raior-pî™ într-jgenţa naturală, în ace (simţ interior” care ne ajută să găsim drumul cel bun în ciuda tuturor suferinţelor şi adversităţilojj

Această perspectivă nu urmăreşte să nege sau să ignore realităţile dure pe care le îndură adeseori oamenii. Unele dintre acestea sunt atât de dureroaseâncât nu ne dorim decât să dispară pentru a nu mai suferii însă meritul acestei perspective este acela că ne permite – şâehiar ne încurajează – să avem încredere în capacitatea noastră de a şti când să acţionăm şi când nu, de a înţelege realitatea noastră unică şi de a reacţiona în modul cel mai potrivit şi plin de înţelepciune la provocările vieţiif} *s*

Uneori, avem nevoie de singurătate; alteori, avem nevoie de grijă şi de dragostea celor apropiaţi, a celor în care avem încredere uneori, simţim nevoia să ne

manifestăm durerea în singurătate sau faţă de alţii; uneori, simţim nevoia să adoptăm perspective şi practici care să ne ajute să ne vindecăm. Toţi avem propriile noastre moduri de a reacţiona în mod natural la dificultăţile cu care ne confruntăm de-a lungul vieţii.

(Uneori aceasta înseamnă a te purta ca şi cum *nu ai şti* cum să-Saeţibnezi, acceptând astfel misterul a ceea ce se petrece) Dacă accfeptăm aceste nevoi şi jle răspundem având grijă He noi înşine, dacă suntem pe deplin conştienţi de experienţele noastre aşa cum se desfăşoară ele, fără să ne grăbim să le schimbăm cu ceva, se dezvoltă în timp o anumită înţelegere profundă cu privire la ceea ce se petrece în jurul nostru şi cu noi înşingi

Fie că practicaţi sau nu meditaţia, beneficiile pe care le aduc curajul, perseverenţa şi răbdarea – ca să numim doar câteva – sunt aceleaşi pe care urmăreşte să le dezvolte şi contemplaţia. Metoda contemplaţiei cultivă şi adânceşte aceste virtuţyjaaturale. Aşa cum spunea înv ătătorul" fibetan Tlilku Thondup,/, cea mai importantă sursă de putere şi sprijin este chiar mintea noastră – deschizându-ne minţile, o să fim surprinşi de forţa interioară pe care o descoperim în noi înşing

Ce ne îndreaptă către calea spirituală

Ou câţiva ani în urmă/ am lucrat pentru o vreme cu o femeie care era un terapeut excelent. Nu ştia prea multe lucruri despre budism, însă respecta interesul meu şi angajarea mea faţă de practica budistă ca mod de a-mi clarifica confuzia emoţională. Într-o bună zi, i-am povestit despre pierderea câtorva persoane dragi în copilărie şi despre modul în care m-am adaptat la această suferinţă. Ea m-a privit şi apoi, cu intuiţia ei naturală, a spus: „A fost ca şi cum ai fi înţeles deja că totul e trecător".

Cuvintele acestea mi-au mers direct la suflet. Ea a înţeles că moartea acelor persoane dragi din copilăria mea nu a fost doar o sursă de suferinţă şi durere, d mi-a deschis o perspectivă mai adâncă şi m-a ajutat să mă

îndrept către calea spirituală.

Am auzit acest lucru de la mulţi oameni care au fost atraşi de practica budistălinţi-un anumit sens, alegerea căii spirituale poate fi considerată o reacţie de adaptare la suferinţă, fie că aceasta este provocată de confuzia emoţională, de durerea fizică sau de pierderea, unei persoane dragi.)

Îmi amintesc cât de mult am suferit atunci când pisica mea, care a fost alături de mine timp de 20 de ani, a murit. Este uimitor cât de mult ne putem ataşa de animalele noastre, de companie. Într-un fel, mă aşteptam să îmi fie greu să mă despart de ea – ţdată fiind teama mea de abandon, mă aşteptam ca pierderea unei fiinţe dragi să aibă un impact foarte mare. Pe vremea aceea mă luptam cu teama de a pierde orice fiinţă dragă şi uneori această teamă era foarte greu de suportat. Astfel că după 20 de ani petrecuţi împreună cu pisica mea pe care am crescut-o de mică, am considerat că pierderea ei era mult prea greu de suportat. Acea parte din mine care tinde să se detaşeze atunci când detectez semnele unui potenţial abandon era pe punctul de a izbucni atunci când veterinarul mi-a spus: „Mai are doar câteva săptămâni de trăit”. tgun simţit un imbold foarte puternic să mă detaşez ima dintre căile clasice pe care le folosim nhânri crud mporrănrnă evităm suferinţa pe care ne-o poate provoca pierderea unei fiinţe dragij:

Apoami-am amintit că nu trebuie să cedez acestor temeri şi nu trebuie să mă distanţez, ci trebuie să rămiit apropiată de pisica mea în ultimele ei clipe de viaţă, în săptămânile care au urmat mi-am petrecut fiecare clipă liberă alături de ea.

Faptul de a fi atât de apropiată de ea, deşi ştiam că urmează să moară, a declanşat o schimbare. Am reuşit să depăşesc teama că pierderea unei fiinţe dragi ar fi de neîndurat, că sentimentul de suferinţă ar fi mult pentru, intens pentru mine.

În ultimele clipe, devenise atât de neajutorată, că abia mai putea să-şi mişte capul. În aceste ultime ore petrecute împreună, i-am vorbit, spunându-i cât de mult a însemnat pentru mine, ce dor o să-mi fie de ea şi cât de mult am iubit-o. La un moment dat nu se mai mişcase deloc de două zile, dar părea să-şi exprime dragostea printr-o privire intensă şi fixă.

Apoi am constatat că se făcuse târziu şi m-am ridicat, pregătindu-mă de culcare, M-am întors înapoi la ea, pentru a-i spune noapte bună. Înainte, era cu spatele la mine. Acum, pentru prima dată după zile întregi, şi-a mişcat corpul pentru a se rostogoli cu faţa la mine. A mieunat de câteva ori şi afti ştiut imediat că, îmi cerea să o iau în braţe.

Am aşezat-o mai bine pe perna pe care stătea şi am ţinut-o strâns lângă mine. A respirat adânc de trei ori la rând şi s-a stins.

A fost ca şi cum am putut vedea conştiinţa ei mişcându-se prin corp ca un val şi apoi ieşind din corp odată cu ultima răsuflare. Faptul că am asistat la această trecere de la pisica cu părul lilng pe care am ţinut-o în braţe în toţi acei ani la acel corp inert şi lipsit de viaţă pe care l-a lăsat în urmă m-a copleşit pur şi simplu.

Am stat apoi în linişte şi m-am gândit la acest lucru, ftdi-am dat seama că vremelnicia nu este un concept elevat şi abstract, ci o experienţă reală în acel moment. Învăţăturile budismului au căpătat viaţă pentru mine Nu există un eu permanent, fix şi stabil – tot ce există este doar o serie de experienţe schimbătoare.

Faptul că-am fost atât de apropiată de pisica mea în ultimelejeldipejde viaţă mi-a dat posibilitatea să mă simt legată d-a dincolo de banerele fizice obişnuite. Chiar şi în momen.

tele de teamă şi tristeţe am simţit că sunt conectată cu iubirea însăşi.

Transformarea adversităţii

Dalai Lama subliniază că există două moduri fundamentale în care putem răspunde la suferinţă: „Unul este acela de a o ignora, iar celălalt este acela dean înfrunta direct şi de a trece dincolo de pa” în lyddilate. Reartia cea mai potrivită a unui adept al căii spirituale/adaugă el, „este să înfrunte suferinţa, nu să o evite”. (Dacă putem schimba relaţia pe care o avem cu experienţele noastre neplăcute, dacă putem să ne opunem mai puţin acestora şi să le observăm mai atent; putem deveni mai capabili de diminua stratul de suferinţă care provine din atitudinea de respingere pe care o avem faţă de aceste experienţe!

nsă ăcesvlucru nu este întotdeauna uşor de realizat. Îmi aduc aminte că Dalai Lama a fost întrebat odată dacă o suferinţă profundă poate fi benefică, dacă îi poate ajuta pe oameni să devină mai miloşi.

Răspunsul lui a fost: „Da, cu siguranţă că este de ajutor”. Dar apoi a îndemnat la precauţie spunând că suferinţa poate să ducă şi la disperare sau la depresie: (L Pagă devenim obse = daţi de suferinţa ungstril dacă o răsărirsă Tpună stăpinire pe noi şi 3 evenim jeprimaft-ea va contribui la creşterea suferinţei” însă a rund-orul şuierinţa este abordată. cu ceea ce el a numit „mijloace înţelepte”, în sensul unor stări interioare care să fie de folos, ea poate duce la o atitudine mult mai calmă şi mai curajoasă; J; L”.

Ideea de „stări interioare ajutătoare” merită o atenţie specială în acest context. Această expresie se referă la abilităţi ale minţii care pot fi exersate. Una dintre aceste abilităţi este puterea atenţiei concentrate, o concentrare lucidă care calmează minie-adnd-asă fie mai ţin-gitată. O ăbaF-adapta3 ţtiitatea, o stare care ne permite să reacţionăm cu mai multă deschidere şi creativitate, în loc să fim constrânşi de limitele uno-comportamente reflexe. Alte-stfel de abilităţi sân (răb4 area) şi încrederea, abilitatea dea senină ta te ace le Tucru-ăsupra cărora nu

avem iffcâun control. Apoi mai este serenitatea, care nu este acelaşi lucru cu apatia sau insensibilitatea, ci este starea în care mintea se relaxează într-o atitudine de echilibru, netulburată de emoţii cum ar fi plăcerea sau neplăcerea.

Un bătrân lama tibeţan, care a îndurat 17 ani într-un lagăr de concentrare din China, după ce ţara sa a fost ocupată, relata la un moment dat povestea acelor ani petrecuţi în închisoare. Şi spunea că a trecut prin momente atât de grele, încât uneori păreau de neîndurat. Dar, a adăugat apoi, deşi era în închisoare, avea încă libertatea interioară. Torţionarii îi puteau controla corpul, dar nu-i puteau controlâlrâintea.

„J Felul în care ne manifestăm în situaţiile adverse cu care ne confruntăm este la libera noastrăjilegerel Nimeni nu ne poate forţa să acţionăm într-un anumit fel. Această rezistenţă a minţii este-şf-un instrument puternic care ne poate ajuta să dezvăluim felul în care noi reacţionăm condiţionaţi de anumite-scheme sau obişnuinţe de comportamentTNu ne stă în putere să controlăm acţiunile celor din jur, însă putem schim1 ba felul în care reacţionăm la aceste acţiuni şi felul în care. suntem afectaţi de ele! Această flexibilitate şi rezistenţă a minţii – toate acele „stări interioare ajutătoare" pot fi cultivate prin practicarea contemplaţiei.

Una dintre cele mai preţioase înzestrări ale spiritului uman este capacitatea de a transformă suferinţa astfel încât adversitatea să devină o forţă cpijg ne trezeşte. În Ipe să pe lăsăm copleşiţi de forţa confuziei sau a disperării, putem începe să înţelegem că avem posibilitatea de a alege felul în care suntem afectaţi de suferinţă, că nu suntem complet neajutoraţi în faţa situaţiilor adverse.

Evident, nu întotdeauna este uşor să avem. O astfel de atitudine, când ne aflăm în suferinţă s-ar putea să nu ştim cum să folosim acea situaţie pentru a realiza transformarea de care vorbeam: S-ar putea ca uneori

faptul de a *nu* şti cum să reacţionăm să fie de ajutor, uneori este bine să ne lăsăm pentru o vreme în voia comportamentelor reflexe prin care ne raportăm la problemiele sau dificultăţile cu care ne confruntăm „Nu putem schimba întotdeauna condicile sau situaţiile surprinzătoare prin care trecemdar putem schimba felul în care ne raportăm la clei

Apare astfel provocarea interioară de a ne confrunta cu propriile noastre scheme, cu propriile noastre emoţii conflictuale, atiţnejcând haosul din mintea noastră pare de necontrolaţ sigreu de întele sjf Par chiar şi în astfel de momente de confuzie, dacă ne aducem aminte să ne refugiem în contemplaţie în mijlocul, acelei stări „ya fi ca şi cum am descoperi o mare calmă dedesubtul valurilor agitate de furtună. S-ar putea ca în continuare să nu ştim cum să acţionăm, dar cel puţin avem acest refugiutte *U*

Una dintre prietenele mele care este terapeut mi-a povestit odată despre o pacientă de-a ei care-şi găsea refugiul în meditaţie. Viaţa sa exterioară era atât de haotică, plină de tot felul de probleme de sănătate, sentimentale, cu copiii, astfel încât găsea o oază de linişte în care se putea refugia departe de agitaţia din afară. Era reconfortant pentru ea să ştie că această oazărie linişte exista în propria-i minte.

Uneori, viaţa ne pune în faţa unor experienţe atât de tragice, încât avem nevoie de timp după aceea pentru a ne reveni. Nu întotdeauna putem să abordăm dificultăţile cu care ne confruntăm în acest fel. Trebuie să ne acceptăm sentimentele fără să le expediem – nu trebuie să ne reprimăm rentimentele de durere, de exemplu, sau de jale. Atunci când vom fi jJregătiţi, se va ivi ocazia, se va deschide o poartă către o libertate mai mare. Dacă vom alege să păşim pe acea poartă, contemplaţia ne oferă o cale de a aborda suferinţa provocată de experienţele dureroase cu §enihitate şi<curaj? N jfep. jlmportant este felul în care ne *raportăm* la suferinţă. Dacă ne opunem şi

încercăm să o evităm, nu vom reuşi niciodată să fim relaxaţi în preajma ei, să o vedem dintr-o altă perspectivă şi poate să descoperim un drum de urmat prin haosul confuziei. În cazul oricărei tulburări sau probleme, aşa cum spune Tulku Thondup, „cea mai mare sursă de putere şi sprijin este chiar mintea noastră/j

O privire fugară asupra a ceea ce este posibil

(„Viaţa însăşi poate fi un învăţător, oferindu-ne şanse de a transforma emoţiile care se trezesc în noi. Atunci când viaţa ne dezamăgeşte, ea ne oferă în acelaşi timp ocazia de a trece dincolo de convenţii şi de înţelegerea obişnuită, către o perspectivă mai largă: posibilitatea de a vedea că lucrurile pot să fie şi altfel decât par. Această explorare ne poate impulsiona către noi posibilităţi şi către oportunitatea descoperirii unor noi profunzimi ale înţelegerii*f t* fi uneori, experienţele dureroase sunt o poartă ascunsă către eliberarea noastră de modurile» limitafrp în care perrppem suferinţa pe care o experimentăm. Simbolul chinezesc pentru „criză" este alcătuit din două părţi: una înseamnă „ameninţare", iar cealaltă „oportunitate-Dacă vom căuta să înţelegem starea de suferinţă prin care trecem, în loc să o respingem sau să încercăm să o evităm, acest efort va avea ca efect transformarea suferinţei noastre, cel puţin în parte

Prietenul meu Ram Dass, un explorator pasionat al tărâmurilor lăuntrice, a avut un atac de cord cu ceva vreme în urmă şi la ora actuală este în convalescenţă. Orientarea sa spirituală a pus întotdeauna accent pe a privi încercările vieţii ca pe nişte învăţături, şi astfel ca pe nişte oportunităţi pentru dezvoltare spirituală. Ram Dass pare să poată folosi chiar şi acest atac de cord prin care a trecut în scopuri spirituale – „yoga infarctului" cum îi spune el → în loc să se lase definit de aceste noi limite impuse corpului şi minţii sale.

La scurtă vreme după infarct, pe măsură ce îşi recăpăta capacitatea de a vorbi, mi-a spus, cu oarecare

dificultate. „Simt că această boală a fost o binecuvântare, pentru că m-a eliberat de superficialitate – maşina mea sport, golful şi toate astea”. Mai târziu, el scria: „Din perspectiva ego-ului, un infarct nu este deloc de dorit – însă din perspectiva sufletului, a fost o mare oportunitate de a învăţa ceva”.

Faptul că Rădăcina eliberării de suferinţă se află în cele din urmă în tărâmul înînţifoi nu în cel fiziciâni-a fost revelat brusc de o remarcă făcută în treacăt de Ram Dass. În timp ce se afla încă în spital, la o lună sau două după infarct, l-am întrebat dacă suferă. Luptându-se să-şi găsească cuvintele, mi-a spus: „Când mă gândesc la cine eram înainte, atunci sufăr. Sau dacă mă gândesc la viitor. Dar dacă mă concentrez asupra prezentului, atunci nu exişti deloc suferinţă”.

Apoi a adăugallQPentru doctorii de aici, conştiinţa se află în creier – însă conştiinţa mea nu este afectată de această boală!

Ram Dass obişnuia să istorisească adesea o poveste antică despre un ţăran sărac, care avea doar un cal şi un fiu. Într-o zi, calul a fugit şi un vecin îi plângea de milă pentru greutăţile pe care le va avea de îndurat de acum încolo. Însă ţăranul a spus: „Rămâne de văzut ce va fi”. În ziua următoare, calul s-a întors cu o iapă sălbatică. Ţăranul putea să-i împerecheze şi să aibă mai mulţi cai, ceea ce însemna o binefacere pentru el. Acum, vecinul se bucura pentru el, însă ţăranul a spus din nou: „Rămâne de văzut ce va fi. Când fiul său a încercat să îmblânzească iapa, aceasta l-a aruncat din şa şi băiatul şi-a rupt un picior. De-acum nu-l mai putea ajuta pe tatăl său la muncile timpului. Din nou, vecinul a început să-i plângă de milă ţăranului pentru nenorocirea ce-l lovise. Şi iarăşi acesta a spus: „Rămâne de văzut ce va fi”. Săptămâna următoare, un nobil crud a pus stăpânire pe sat şi toţi tinerii sănătoşi au fost siliţi să intre în armata lui. Însă fiul ţăranului, beteag de un picior, a fost lăsat în pace. Şi tot ce a spus ţăranul a

fost: „Rămâne de văzut ce va fi”. t-Ou.

Fireşte, nu este întotdeauna atât de uşor să ne păstrăm mintea deschisă la tot ce va urma să se întâmple, mai ales atunci când nu putem găsi o cale de a schimba felul în care. ne raportăm la suferinţă. Însă chiar şi aşa, o astfel de schimbare se poate produce, dacă sunt întrunite condiţiile şi este aplicată abordarea potrivită.

„O energie pozitivă puternică poate preveni sau uşura suferinţa”, spune Tulku Thondup. Rezultatul cel mai important care se poate obţine dintr-o astfel de atitudine pozitivă nu este în mod necesar împiedicarea apariţiei suferinţei, ti eliminarea efectelor negative pe care le poate avea aceasta.

Două perspective

Budismul ne învaţă că orice situaţie sau experienţă poate fi abordată, din două perspective: cea a adevărului relativ şi cea a adevărului ultim. Gea din urmă poate fi extrem de puternică atunci când este vorba de transformarea suferinţei.

Relaţia dintre cauză şi efect operează la nivelul adevărului relativ. Adevărul a ceea ce se petrece la acest nivel se potriveşte foarte bine în cadrul înţelegerii convenţionale. Felul în care lucrează schemele – sau obiceiurile în general, sau mintea, sau conştiinţa noastră de sine – toate pot fi înţelese la acest nivel relativ. Din perspectiva adevărului relativ, teoriile psihologiei şi ale ştiinţelor cogniţiei sunt corecte.

Însă din perspectiva adevărului ultim, schemele, obiceiurrile, eurile noastre nu au o realitate intrinsecă, independentă; Ele sunt la fel de iluzorii ca reflecţiile în oglindă. Acest nivel ultim trece dincolo de înţelegerea obişnuită. În vreme ce ader vărul relativ are sens pentru noi în mod obişnuit, pătrunderea la acest nivel ultim începe cu o regândire radicală a celor mai de bază presupoziţii ale noastre, care sunt prinse în Lanţul Originii Dependente.

Una dintre aceste presupoziţii atât de preţuite de noi în mod obişnuit este aceea că noi existăm ca entităţi separatei distincte. Din perspectiva budismului, existenţa aparentă; a fiecărui lucru depinde de alte lucruri, pentru că întotdeauna există mai multe cauze şi condiţii care interacţionează. Cu alte cuvinte, existenţa aparentă a *oricărui* lucru – tu, eu, galaxia – depinde de mai mulţi factori. Dacă vreunul dintre aceşti factori nu şi-ar fi îndeplinit rolul la locul şi la momentul potrivit, nu aş fi existat nici eu, nici tu, nici galaxia.

(Această inexistenţă a unei realităţi independente şi aute> nome este considerată adevărul ultim", spune Dalai Lam-V Dar acest adevăr ultim, observă el, „nu este observabil peiitru noi la nivelul percepţiei şi al înţelegerii obişnuite a lumii".

Pentru a ajunge la acest nivel al realităţii este nevoie de o scufundare adâncă. Şi totuşi adevărul ultim şi cel relativ sunt două perspective asupra aceleiaşi lumi: experienţa noastră. O conştiinţă exploratoare le poate păstra pe amândouă în minte. Aşa cum explică Teii Situ, Principiul relativului îi permite unui individ să intre în legătură cu variabilele unei situaţii, dar aceasta se întâmplă întotdeauna pe fundalul oferit de perspectiva adevărului ultim, care ne permite să evităm să ne pierdem în relaţiile schimbătoare dintre lucruri/Jj – «4»

Această perspectivă ultimă poate să ne pară foarte rarefiată, aproape inaccesibilă în viaţa noastră de zi cu zi, mai ales în acele momente în care lucrurile par serioase, chiar teribile şi pierdem orice perspectivă în toiul haosului aflat la voia gravitaţiei şi a urgenţei. Dar dacă ne deschidem mintea către o perspectivă mai cuprinzătoare, putem să ajungem să percepem realitatea relativă a propriilor noastre vieţi.

La nivel relativ, reflecţia ne poate ajuta să înţelegem repprn-isiimile istoriei noastre-pegonale şi obiceiurile emoţionale şi perceptive care (c-iltea-percepţia rpalifrăţii

nl Hm* adevărata noastră natură /DaFdacă păstrăm în minte ambele perspective în acelaşi timp, putem manifesta mai multă compasiune, putem fi mai puţin subiectivi şi mai puţin orbiţi de obiceiurile noastre emoţionale. Şi putem realiza şi saltul către perspectiva ultimă, chiar în vreme ce ne luptăm cu o înţelegere relativă. – J – (păstrarea acestei perspective mai largi poate determina o mns Hânţa mai lucidă, asupra rănilor emoţionale7\3 pacientă, care a devenit cu timpul un meditator devotat, mi-a împărtăşit la un moment dat ceva ce scrisese în jurnalul său. În timpul unei meditaţii, a avutunvis foarte intens, în care acela, cu care avea orelaţie la momentul respectiv îi spunea că urmează să.o părăsească. S-a trezit din vis cuprinsă de o mare tristeţe – ea a recunoscut că visul acela îi declanşase schema abandonului.

„La nivel personal”, scria ea în jurnal, „absenţa unei anumite persoane poate fi interpretată ca singurătate – mai ales atunci când persoana care simte astfel a suferit multe pierderi şi a trecut prin multe momente în care s-a întrebat dacă va exista vreodată cineva în viaţa ei. Dar fără să fie nevoie să ies din această lume strict personală, am descoperit că îmi pot păstra atenţia asupra acestui tărâm personal, fiind acolo cu tristeţea, cu-sentimentul pierderilor pe care le-am suferit şi reflectând la natura relativă a acestei realităţi. Atenţia deplină se aseamănă cu prezenţa binefăcătoare, pe care am. aşteptata înr totdeauna de la un părinte. Acum pot să fiu singură în această lume personală într-un fel pe care credeam că nu îl pot avea decât în prezenţa altei persoane. Tristeţea se dizolvă pe măsură ce răsare o nouă înţelegere: pleacă Conştjmtaeştengş<frimb & tqai – p

Patru adevăruri nobile

Perspectiva relativă şi cea ultimă asupra experienţei noastre ne pot ajuta să înţelegem cele Patru Adevăruri Nobile – celebra analiză a cauzelor suferinţei făcută de Buda şi calea către eliberarea de suferinţă – într-un mod

foarte profund.

La nivel relativ, există nenumărate cauze şi varietăţi ale suferinţei: fizice> sociale” economice, politice şi aşa mai departte. Dacă suferinţa este provocată de cruzimea umană, de sărăcie, de boală sau de alte astfel de condiţii renxediabile, ea poate fi cu siguranţă eliminată dacă se iau măsurile corespunzătoare. Dar există şi un alt nivel al suferinţei – suferinţa creată de propria noastrgjmintei N

„TĂceasta apare ca rezultat al felului în care reacţionăm la propriile experienţe. De exemplu, la nivel relativ, cei care îi tratează pe bolnavii care suferă de dureri cronice ştiu că suferinţa mentală pe care o aduc aceste dureri poate să fie atât de mare, încât pacienţii ajung să se teamă de propriile lor senzaţii, sporind astfel angoasa emoţională provocată de durerile pe care le resimt. Acelaşi lucru se întâmplă şi în viaţă, în general: 11 xicare ar fi realitatea obiectivă cu care ne confruntăm/ reacţiile noastre emoţionainr> npn strat la suferinţa

Iprovocată de aceasta în budism rexâstă şi o explicaţie mai subtilă a cauzei suferinţei, aşa cum am văzut deja: dependenţa – plăcerea, neplăcerea sau indiferenţa iniţială –, care la rândul ei dă naştere emoţiilor care ne tulbură. Există şi o reacţie radicală în faţa suferinţei: dacă putem cerceta mintea la un nivel mai, subtil, operaţiile care, produc acea stare de suferinţă mentală pot fi mai uşor de: observat. Putem vedea în toată goliciunea lor legăturile dintre cauze şi efecte care au loc în minte.

Budismul oferă o analiză foarte fină a varietăţilor suferin: jeuspunând că toate aceste varietăţi proprin din starea noastră de spirit. Cea mai subtilă suferinţă – „suferinţa condiţionăra”, – provine din erorile elementare care apar în activitatea tninţii, obiceiuri adânc înrădăcinate, şi percepţii greşite care ne afectează experienţa cotidiană. Din această perspectivă, cele iPatry Adevăruri Nobile oferă o analiză remarcabilă a rădăcinii şi a cauzelor oricăreisuferinţeşi aremediului pentru

îrdăturărcă ei/6 analiză în centrul căreia se situează rolul jucat de mintea noastră în acest proces. * i

Putem considera că primele două adevăruri vorbesc; despre relaţiile dintre cauze şi efecte la nivelul relativ: condiţienările din mintea noastră provoacă suferinţa. Experienţa definită de condiţionarea de orice fel – fiecare obicei mental sau emoţional, de pildă – ne limitează libertatea. Această condiţionare se manifestă la un anumit nivel sub forma emoţiilor perturbatoare, iar la un nivel mai profund, sub forma vulnerabilităţii latente faţă de astfel de reacţii, fie că este vorba de gândurile sau sentimentele noastre, de cuvintele sau de acţiunile noastre.

Al treilea şi al patrulea adevăr descriu relaţiile dintre cauză şi efect la nivel ultim: putem pune capăt suferinţei eliminând cauza – adică eliminând dorinţa noastră iniţială. Calea practicii spirituale oferă adevăratul remediu pentru această problemă, iar rezultatul este libertatea.

Libertatea interioară

Eliberarea de suferinţă poate trece dincolo de domeniul relativ, către domeniul ultim, în căutarea alinării suferinţei, ne învaţă budismul, cei mai perfizi inamici sunt cei care provin din interior – stările noastre de spirit tulburi. Termenul sanscrit pentru aceşti sabotori interiori înseamnă, în traducere literală, „cel care loveşte din interior”. Cel mai des, el se traduce prin „emoţii supărătoare”, dar sensul său mai larg se referă la tiparele noastre negative de a gândisi de a simţi – şi la acţiunile care rezultă din acestea. Eliberarea de suferinţă, spune budismul, apare odată cu dispariţia acestor tulburări.

La un nivel mai subtil, suferinţa este creată de reacţiile instantanee de plăcere, neplăcere sau indiferenţă ce-însoţesc experienţa în fiecare moment. Acest proces reprezintă o schimbare radicală la nivelul conştiinţei. În vreme ce până acum conşideranvcă-tiparele noastre emoţionale sunt sursa suferinţei, budismul lărgeşte, iată, perspectiva asupra felului îrvcare vedem cauzele primare

ale suferinţei. Psihologia budistă pune un accent mai mare pe dimensiunile Mentale subtile ale suferinţei decât pe cele superficiale, uşor de observat.

Mintea nesatişfăcută

Să ne gândim la unul dintre simptomele maladiei omului modern: oameni care trăiesc cele mai privilegiate vieţi, care se bucură de belşug, de sănătate, de prieteni şi de o familie iubitoare pot să se simtă, în ciuda tuturor acestora, nesatisfăc cuţi şi neîmpliniţi-Cea mai strălucitoare petrecere, cea mai incitantă călătorie, cel mai interesant şi mai atrăgător iubit sau iubită, cea mai frumoasă casă – toate acestea pot să pară nesatisfăcătoare şi goale dacă nu suntem cu adevărat atenţi la ele – dacă mintea noastră rătăceşte în altă parte, preocupată de gânduri tulburătoare. i în acelaşi fel, cele mai simple dintre plăcerile vieţii – a mânca o bucată de pâine scoasă din cuptor, a privi o operă de artă, a petrece câteva clipe cu persoana iubită – pot să ne ofere mari satisfacţii, dacă le acordăm întreaga atenţie Remediul lipsei de satisfacţie sau al plictiselii se află în novmşine, în minţile noastre, şi nu în căutarea necontenită a unor noi surse de satisfacţie

Dacă în timp ce mâncăm un măr ne gândim la altceva, nu vom observa cu adevărat mărul, deci nu ne va oferi nicio satisfacţie. Aşa cum observa Sharon Salzberg în cadrul unei discuţii, în astfel de momente „se în timp la foarte rar să spunem: ar fi trebuit să fiu mai atent la ce mănânc… De cele mai multe ori ne gândim că a fost ceva în neregulă cu mărul. Şi atunci spunem: ar fi fost mai bine dacă aş fi mâncat o portocală. Şi apoi luăm o portocală. Dar dacă mâncăm şi portocala aşa cum am mâncat, mărul, tot nu vom fi satisfăcuţi. Şi apoi vom spune că problema este că viaţa noastră este mult prea monotonă, avem nevoie de ceva cu totul special. Şi apoi luăm un fruct exotic, de pildă, un mango. Dacă îl vom mânca cu aceeaşi indiferenţă, vom avea aceeaşi experienţă şi din nou vom căuta un stimulent mai intens care să ne dea senzaţia că

suntem vii şi că ne simţim bine”. k

(Dar ce-ar fi dacă am lăsa lucrurile aşa. cum sunt şi am încerc? să schimbăm modul în care reacţionăm la ele? Ce-ar fi 3 acăne-am îndrepta atenţia tocmai asupra minţii care se simte nesatisfăcuţă?/

O cale către mulţumire

Contemplaţia poate produce acest efect atunci când ne concentrăm asupra sentimentelor care ne produc suferinţă cu o atenţie lucidă şi exploratoare, experimentând. mintea aşa cum este ea.

Budismul subliniază călexistă o stare de satisfacţie dinco – lo de ciclul obişnuit al urmăririi dorinţei şi al fugii de neferi-i care: serenitatea ultimă vine dintr-o minte eliberată rfp mirej dorinţă. Adevărata libertate trece dincolo de conceptul obiş-l nuit de fericire; odată cu această eliberare vine şi capacitatea de a lăsa lucrurile aşa cum sunt, fără să ne dorim ca acestea să fie diferitei însă tiuadha spunea mereu că oamenii trebuie să descopere singuri acest adevăr, prin propriile lor experienţe. Ultimele lui cuvinte, pe patul de moarte, adresate celui mai apropiat discipol au fost: „Fii o lumină pentru tine însuţi”.

Realitatea relativului

O mare parte a acestei cărţi s-a concentrat asupra recunoaşterii, empatiei şi acţiunii în vederea vindecării rănilor emoţionale profunde, în special din perspectivă psihologică. Această activitate personală pe care trebuie să o desfăşurăm în vederea propriei noastre vindecări face parte din domeniul mai larg al activităţii interioare, acolo unde latura psihologică şi cea spirituală se întrepătrund, fiecare având nevoie de atenţia noastră. Emoţiile reprezintă oportunităţi pentru dezvoltarea spiritualr la orice nivel.

Cuneori/Jn-ihile>pot apărea spontan atunci când abordăm o experienţâaureroasă cu o conştiinţă contemplativă. Practica meditaţiei contemplative ne permite să cultivăm o viziune care poate folosi situaţiile de

viaţă, chiar şi suferinţa, ca pe oportunităţi de a acorda atenţie sporită lucrurilor, de a ne adânci permanent înţelegerea?)

(Trebuie să fim însă prudenţi. Pe măsură ce ne deschidem căti-imenşiunilasupmoare ale fiinţei noastre, nu trebuie să ignorăm nevoile personaje realitate ngfativului: De-a lungul acestui drum, pe măsură ce trecem de la o perspectivă la alta, explorând adversităţile pentru a vedea dacă ele ne pot ridica la un nivel mai înalt de înţelegere, trebuie să păstrăm contactul: u propriile, noastre cerinţe emoţionale şi cu cele ale semeniâorj Tnstri4

Din perspectiva relativă a personalităţilor şi a eurilor noastre sau din aceea a istoriei noastre personale, avem nevoie de empatie şi compasiune atunci când experimentăm sentimente dureroase. Însă din perspectivă ultimă, putem ajunge la o înţelegere mai adâncă a propriei noastre persoane. Uneori-mi se întâmplă să trec de la o perspectivă la alta în timp ce vorbesc tu oameni care îmi povestesc experienţe dificile. În timp ce-mi vorbesc despre problemele lor, istoria personală a acelor oameni este în prim-plan şi apare un sentiment de comuniune, de participare la durerea pe care au resknţit-o, care conectează între ele acele părţi din noi înşine unde toţi rezonăm la suferinţa altora. Apoi vocile lor devin mai-profunde; ochii devin mai limpezi şi pot observa cum fiinţa lor se transr formă, trecând de la conştiinţa de sine pe care o au în mod obişnuit la o conştiinţă mai elevată cu privire la propriile lor persoane.

Încep să spună lucruri la care nu se gândiseră până atunci sau vorbesc dejfelul în care suferinţa i-a făcut să se înţeleagă mai bine pe ei înşişi sau de faptul că au ajuns să simtă că pot înfrunta şi pot face faţă la mai’s multe lucruri decât credeau înainte [Una dintre pacientele mele, de pildă, încerca să facă faţă snrşitului căsniciei ei. Confruntându-se cu divorţul şi având trei copii mici de crescut, era îngrijorată la gândul că nu va putea să facă

faţă de una singură. Viaţa ei urma să se schimbe radical şi această schimbare iminentă a declanşat multe dintre schemele specifice temerii./ V, într-o zi, în timp ce zbura cu avionul şi era prinsă în această confuzie cu privire la viitorul ei, a început să se gândească că mintea ei era asemeni norilor groşi de furtună prin care îşi croia drum avionul. Epuizată de grijile care o chinuiau, a adormif pentru câteva minute şi a avut un vis în care îi apărea un prieten apropiat şi îi spunea; „Nu te îngrijora; dincolo de aceşti nori, cerul este senin”, Visul, i-a.adus o mare uşurare, pentru că s-a gândit că grijue şi confuzia care o tulburau s-ar putea să se risipească la un moment dat la fel ca norii care întunecau cerul. Apoi s-a trezit şi a observat că avionul luase înălţime şi zbura liniştit deasupra stratului gros de nori.

S-a simţit dintr-odaţă mai uşurată şi s-a gândit că poate din toată acea confuzie va apărea ceva bun-şi pentru ea – ceva ce încă nu putea să întrevadă.

După câteva luni, în timp ce se gândea la visul acela din avion, şi-a dat seama brusc că viaţa ei se îmbunătăţise considerabil. Deja divorţase şi în loc să se simtă speriată şi disperată, aşa cum se temuse că va fi, se simţea neaşteptat de bine. Pentru a ajunge acolo a trebuit, bineînţeles, să lupte, însă a descoperit în timp că poate să aibă şi singură grijă de copiii ei. Şi acum se simţea mult mai pregătită să-şi trăiască viaţa, o viaţă căreia îi găsea un sens.

Este greu să vedem limpede atunci când ne aflăm în mijlocul furtunii, însă această metaforă ne poate ajuta să ne menţinem speranţa că dincolo de nori cerul străluceşte din nou.

DACĂ DORIŢI SĂ EXERSAŢI ACEST MOD DE A AVEA O PERSPECTIVĂ MAI LARGĂ ASUPRA LUCRURILOR

Încercaţi să folosiţi metafora norilor şi a cerului ca pe o vizualizare. Imaginaţi-vă nori negri şi groşi, reprezentaţi-vă propria furtună emoţională care acoperă seninul cerului

– claritatea propriei voastre conştiinţe. Pentru a vă reaminti că aveţi abilitatea să abordaţi prin intermediul contemplaţiei propriile stări de confuzie, puteţi să vizualizaţi în minte imaginea norilor şi a cerului pentru a obţine o schimbare de perspectivă atunci când sunteţi prinşi de o furtună emoţională. Vă poate ajuta să luaţi mai puţin în serios emoţiile şi veţi înţelege că acestea, ca şi norii, vor trece la un moment dat.

Aşa cum căldura soarelui şi vântul vor dizolva norii, propriile voastre reacţii, oricât de intense ar părea, vor dispărea la un moment dat – ele nu determină/ceea ce sintetrrye

Dacă veţi avea încredere că dincolo de nori cerul este senin – adevărata noastră natură – veţi avea încredere într-o viziune mai înaltă şi veţi avea răbdarea necesară pentru a lăsa norii să se risipească.

19

Fie ca înţelepciunea să ia locul confuziei în decursul anilor de practică pe care care i-am petrecut la un centru de meditaţie, m-am ataşat de veveriţele prietenoase care trăiau acolo. Veveriţele sunt atât de încrezătoare, încât ajung să mănânce seminţe din palmă. Uneori, câte una se apropia în fugă şi îşi punea lăbuţele delicate pe piept într-un gest de rugăminte, în timp ce te privea fix cu ochi inocenţi. Mă obişnuisem să umblu cuăseminţe de floarea-soarelui în buzunar, în cazul că vreuna dintre prietenele mele mi-ar fi ieşit în cale. e într-o zi, ieşisem să meditez în timpul unei plimbări. Preţuiesc mult meditaţia în timpul plimbării, contemplaţia aplicată la o activitate simplă cum este plimbarea; pentru că în acele momente conştiinţa devine foarte atentă şi puternică şi putem învăţa mai multe lucruri decât dacă stăm acasă într-un fotoliu. S în acea zi, am avut o întâlnire neaşteptată cu suferinţa, în timp ce eram absorbită de tiparele schimbătoare. al

experienţeiaduse de mişcările pe care le făceam plimbântiu-mă, am zărit dintr-odată o pisică alergând cu una dintre veveriţe în gură. Am fost devastată, e Am strigat în zadar la pisică să-i dea drumul veveriţei, dar ea a dispărut într-o clipă. Eram disperată şi copleşită.

O explorare contemplativă

De obicei, aş fi suferit foarte tare pentru ceea ce se întâmplase. Atunci când o altă fiinţă – mai ales una la care ţii foarte mult – suferă, este firesc să te simţi trist. Însă în acea zi, după mai multe săptămâni de practică, intensitatea conştiinţei pe care o aveam în acel moment m-a dus în cu totul altă parte. Am descoperit că mintea mea pătrundea mai adânc şi cerceta adevărata natură a suferinţei. „Nu poţi evita ceea ce simţi – aceasta este suferinţa”, observa mintea mea. Am devenit conştientă de senzaţia de neputinţă pe care o aveam pentru că nu fusesem în stare să-i uşurez veveriţei suferinţa. Am văzut cum mintea mea voia să îşi verse supărarea pe pisică, blamând-o pentru suferinţa pe care i-o provocase veveriţei lipsite de apărare. Dar pe măsură ce continuam să mă adâncesc în această explorare, am înţeles că pisica îşi urma, într-un anumit sens, impulsul ei normal, acţionând din instinct. Chiar dacă mie nu-mi plăcea, acest impuls era ceea ce o determina pe pisică să facă ceea ce tocmai făcuse.

Nu puteam nici să mă blamez pe mine însămi pentru că nu fusesem în stare să o salvez pe veveriţă. Şi părea inutil să continui să blamez pisica sau faptul că pisicile au acest instinct „greşit”. Ceea ce trebuia cu adevărat investigat era natura suferinţei însăşi şi reacţia mea la ea. Emoţiile puternice pe care le-am resimţit în timp ce mintea mea căuta o cale de a înţelege suferinţa mi-au împins conştiinţa către noi profunzimi. Aşa cum a spus Dalai Lama, „în clipa în care te gândeşti la bunăstarea altora, mintea ta se lărgeşte”.

Am simţit o dorinţă foarte puternică de a mă elibera

de suferinţă, o suferinţă care într-un fel includea şi suferinţa veveriţei, şi suferinţa pisicii şi suferinţa tuturor fiinţelor, nu numai pe a mea. Forţe nevăzute acţionează pentru a ne sili să vedem şi să reacţionăm numai la durerea pe care o aduce suferinţa. Dar am reuşit să înţeleg că era extrem de important *cum* vedem suferinţa „Ce mă făcea/ de fapt> să sufăr, situaţia ca atare sau felul în care *percepeam* eu suferinţa însăşi?

O parte din mine încă mai credea că atunci când o veveriţă moare în gura unei pisici aceasta înseamnă suferinţă. Dar există 6 viziune mult mai cuprinzătoare asupra suferinţei şi a naturii acesteia. La nivel relativ, moartea veveriţei înseamnă, desigur, suferinţă. Dar din perspectivă ultimă, am început să capăt o înţelegere mai profundă.

Am înţeles că o parte a zbuciumului meu provenea din dorinţa ca lucrurile: să se fi petrecut altfel: pisica să fi ignorat instinctele sale de prădător sau să nu fi avut deloc aceste instincte, să-i fi fost frică de mine şi să li şi dat drumul veveriţei, să fi preferat să mănânce mâncare de pisici în loc să vâneze veveriţe… sau eu să fi fost în altă parte şi să nu fi asistat la acel eveniment.

Era o experienţă umilitoare să îmi dau seama că nu aveam control asupra suferinţei existente în lume. Există, desigur, momente trt care putem să fadem ceva pentru a preveni suferinţa, iar în astfel de momente trebuie să acţionăm fără ezitare. Dar în acel caz nu puteam să fac altceva decât să accept suferinţa ca pe o parte a vieţii – a vremelniciei vieţii – sau să încerc să îi rezist. Posibilitatea noastră de a alege vine din felul în care ne raportăm la suferinţă: putem – alege să o privim cu aversiune sau putem alege să o privim cu calm şi compasiune.

A fi liberă de suferinţă în acel moment nu însemna a mă opune durerii, ci însemna să mă raportez la ea cu calm şi compasiune. În\aginându-mi că aş fi fost în locul veveriţei, aş fi dorit, evident, să fie cineva care să mă

salveze. Dar dacă n-ar fi existat nimeni care să mă apere, dacă ar fi sosit momentul să mor, cred că aş fi dorit ca tristeţea acelei persoane care ar fi intenţionat să mă protejeze să se transforme într-o dorinţă plină de compasiune ca eu să îmi capăt pacea – aş fi dorit ca acea persoană să fie în stare să înfrunte cu împăcare o experienţă care altfel ar fi fost chinuitoare. Această trecere la linişte şi compasiune în faţa inevitabilului ne poate ajuta să înfruntăm suferinţa cu mai mult curaj.

Zeiţa compasiunii

Atunci când mă gândeşc4 a această împăcare în faţa suferinţei, îmi vine în mii i-Wiţa tibetană a compasiunii.

Uneori, chiar poziţia ei exprimă o compasiune plină de înţelepciune: se află pe jumătate într-o poziţie activă, plină de grijă faţă de cei din jur, şi jumătate într-o poziţie meditativă, simbolizând liniştea de a fi dincolo de compasiune. Emoţiile ei se află în slujba înţelepciunii. Dorinţa plină de compasiune a Tarei este să le poată apărea milioanelor de fiinţe care suferă, în orice fel ar avea nevoie acestea şi în orice formă ar putea să o perceapă, pentru a le uşura suferinţa.

Cum1 putem să cuprindem în noi înşine acest amestec de pace şi libertate interioară cu grija plină de dragoste? Cum putem să ne păstrăm compasiunea fără ca în acelaşi timp să fim copleşiţi de forţele distructive ale emoţiilor noastre negative?

Intensitatea compasiunii pe care am simţit-o pentru veveriţă şi dorinţa de a mă elibera de suferinţă – atât aceea a altor fiinţe cât şi propria mea suferinţă – au dat o nouă dimensiune practicii mele. În acest fel, aşa cum spune Nyanaponika, „adversitatea poate fi transformată într-o învăţătură a celor Patru Adevăruri Nobile” care analizează cauza suferinţei şi oferă calea către eliberarea de ea.

Experienţele prin care trecem în timpul vieţii pot deveni învăţătorii noştri; întâmplările accidentale din viaţa

noastră sunt, în acest sens, oportunităţi spirituale. În cazul veveriţei, după ce m-am retras în singurătate, am descoperit că din rândul acestor învăţători fac parte chiar anumite calităţi ale conştiinţei însăşi, una dintre acestea fiind o explorarecarea trecut dincolo de concepţia obişnuită pe care o aveam asupi»: suferinţei. Această cercetare intensă, alimentată de un amestec de compasiune şi tristeţe, mi-a inspirat un nou mod de a percepe şi înţelege – şi de a-mi înfrunta – propriile presupoziţii, o oportunitate pe care în mod obişnuit nu aş fi observat-o.

Îmi amintesc că Dalai Lama mi-a spus odată în timpul unei audiente: ...înainte de-a cultiva mmpsiunea, cul, ivMnv parţialitatea.) După evenimentul cu veveriţa, calmată dellmştea oferită de conştiinţa contemplativă, am privit cum se transformau valurile emoţiilor. Aceste emoţii m-au ajutat să trec într-o altă stare de spirit: am experimentat o dorinţă profundă de eliberare de suferinţă – o dorinţă care a străbătut straturile emoţiilor şi conceptelor din mintea mea până la o experienţă intuitivă şi o înţelegere aflate dincolo de gânduri.

În tradiţia tibetană Vajrayana, unele metode nu descurajează sentimentele, ci dimpotrivă, le utilizează ca pe o cale de eliberare a minţii. Aceasta înseamnă că emoţiile, chiar cele foarte intense, pot alimenta intuiţia – dacă avem pregătirea şi antrenamentul necesar. În acest sens, o cercetare pasionată ne poate ajuta să cristalizăm înţelegerea experienţei noastre.

Imaginea Tarei, zeiţa compasiunii, ne poate reaminti că atunci când calmul este balansat de energia iubirii, această combinaţie ne dă acces la o conştiinţă care străpunge toate vălurile şi obstacolele tiparelor noastre obişnuite. Imaginea Tarei reprezintă un ideal la care putem aspira, Combinarea căldurii şi a grijii sufleteşti of o minte care nu se agată de ninuc JIP entru mine, zeiţa Tara a fost o inspiraţie, imaginea unui echilibru interior între

sentimente şi liniştea sufletească. Atunci când această energie intensă este îndreptată către dorinţa de eliberare, se deschid porţi interioare nebănuite.»

Alchimia spirituală în forma sa clasică, alchimia se ocupă cu o realitate ascunsă, cu o ordine a adevărului care se situează dincolo de realitatea cotidiană. „Alchimia se referă la realitatea ascunsă care alcătuieşte esenţa fundamentală – absolutul”, cum spunea un scriitor alchimist. Esenţa sa rezidă în scopul de a transmuta conştiinţa de la nivelul percepţiei obişnuite, asemănătoare plumbului, într-un mod mai subtil de a percepe, asemănător aurului. O

Pentru alchimist, această transformare este atât spirituală, cât şi materială, atât un ideal, cât şi o cale concretă, practică. Obiectivul măreţ de a ne elibera de imperfecţiunea noastră are nevoie de ceva foarte concret, care să ne elibereze de strânsoarea propriilor condiţionări şi obiceiuri. Pentru alchimist, înhebareadejcăpătâi este cum se poate „realiza acest lucru.

„Cred că «alchimie» este termenul cel mai potrivit. pentru acest proces”, mi-a spus odată o pacientă, referindu-se la şedinţele noastre de terapie. „Uneori, mă gândesc la acest proces ca la o punere laolaltă a tuturor tipurilor de experienţe din viaţa mea într-un vas mare – supărareape fostul soţ, pe prietenul meu,* pe fostul meu iubit, pe şeful meu – şi toate sunt amestecate laolaltă până ce ajung să fiarbă. Această fiertură emoţională îmi oferă oportunitatea de a transforma felul în care am reacţionat până acum. Tocmai intensitatea căldurii pe care o degajă toate aceste experienţe face posibilă schimbarea. Dacă lucrurile ar fi fost doar călduţe tot timpul, ar fi trecut pe lângă mine fără să le observ. Dar când văd laolaltă toate aceste tipare de comportament, aşa cum se manifestă ele, pot începe să le schimb”.

Intensificarea emoţiilor poate fi astfel o oportunitate atât pentru activitatea emoţională, cât şir ea spirituală –

dacă ştim cum să procedăm. Aşa cum spunea odată Tulku Urgyen, profesorul meu, Grelepciunea poate apărea cu mai multă intensitate atunci cinel şi emoţiile sunt intensei

O cheie pentru această trecere de la nivelul alchimiei emoţionale la cel al alchimiei spirituale se referă atât la aspiraţiile noastre tit şi la uneltele interioare pe care le aplicăm în acest proces. Aşa cum spunea un alt învăţător al meu, Nyoshul Khen, „adeseori ne trezim în conflict cu familia, cu prietenii şi aşa mai departe,.; totuşi nu trebuie să vedem în aceasta o problemă gravă”. (jZheia constă în cultivarea unei intenţii pozitive, a adăugat el/p pentru că totul depinde de intenţia nqagfeft. Putem să facfefn faţă tuturor lucrurilor cu care ne confruntăm şi să le integrăm în traseul şi practica spirituală doar cu ajutorul minţii şi al sentimentelor bune, gândindu-ne întotdeauna la bunăstarea semenilor noştri”. Cultivarea „sentimentelor bune” – a unei atitudini altruiste – transformă în mod natuyauubta şi conflictul, a spus el apoi?)

Cele două căi din minte

Ce se întâmplă atunci când ne confruntăm cu un obstacol – cu ceva care, fie că este sau nu determinat de o schemă, ne tulbură profund? Dacă stăm liniştiţi, conştiinţa noastră se va concentra asupra agitaţiei din minte. Putem vedea cum identificările, resentimentele, temerile şi speranţele noastre încep să fie filtrate, apare un mănunchi de gânduri şi reacţii la acele gânduri; unele determinându-le în mod inevitabil pe celelalte.

O cale din mintea noastră duce la modul obişnuit de a aborda o problemă: la încercarea de a-i găsi o soluţie, rămânând în cadrul perspectivei limitate a gândurilor şi reacţiilor noastre obişnuite. De-a lungul acestei căi, una pe care mintea noastră o urmează de atât de multe ori, ne concentrăm atât de tare asupra reacţiilor, şi asupra reacţiilor la propriile noastre reacţii, încât nu observăm ce se întâmplă de fapt: anume că reacţionăm.

Cealaltă cale, calea practicii spirituale, ne conduce la

o perspectivă mai cuprinzătoare, care nu mai este prinsă în limitele reacţiilor minţii. Stăm pur şi simplu, fără să alimentăm lanţul gândurilor şi reacţiilor cu alte reacţii, nici îhâăturând acest lanţ, dar nici identificându-ne cu el. Din această poziţie putem observa cu claritate că aceasta este cauza confuziei, a minţii agitate, prinse în vârtejul aparenţelor lucrurilor. Nu evaluăm în niciun fel această situaţie, ci pur şi simplu o înţelegem limpede. Lj

Acest punct de cotitură în care putem alege marchează momentului care practica reuşeşte să traseze o astfel de diferenţă: este momentul în care ştim când mintea merge pe calea obiceiurilor sale rutinate şi când se află într-o stare de libertate şi limpezime, departe de acestea ţ-Este momentul în care ştim care este diferenţa dintre aceste două stări – faptul că *există* o astfel de diferenţă A

De aici înainte poate începe procesul alchimic de transformare. Pe măsură ce îi permitem minţii să se relaxeze şi să se vadă pe sine, perspectiva noastră capătă amploare. Putem intra în contact cu sensibilitatea care se află *în spatele* reacţiilor şi gândurilor, cu ceea ce sălăşluieşte în spaţiul dintre precept şi concept. În acest spaţiu, putem căpăta o conştiinţă mai amplă asupra lucrurilor, o conştiinţă care nu mai este limitată de definiţiile înguste, impuse de obiceiurile noastre mentale.

În această sensibilitate mai vastă, putem descoperi o oportunitate pentru dizolvarea conştiinţei noastre de sine limitate. Problemele de care eram atât de frământaţi cu câteva clipe în urmă par dintr-odată rezolvabile, mai puţin insurmontabile şi mai puţin descurajante. Ele păreau afttfal în primul rând din cauza modului limitat în care ne raportam la ele. Însă această atitudine limitată se lărgeşte treptat, pe măsură ce căpătăm o perspectivă mai amplă asupra lucrurilor.

Această transformare a minţii sparge limitelelnguste ale sinelui nostru obişnuit, limitele fixate de obiceiurile

acumulate de-a lungul vieţii. Pe măsură ce renunţăm la această povară, apare un sentiment de comuniune cu toate fiinţele, care reprezintă chiar miezul atitudinii pline de compasiune. Atunci când reuşim să ne desprindem de micile probleme din viaţa de zi cu zi şi pe măsură ce conştiinţa de sine obişnuită, construită din nenumăratele tipare ale emoţiilor şi gândurilor noastre dispare, intrăm în contact cu o viziune mult mai cuprinzătoare.

Acest proces prin care intrăm în conexiune cu adevărurile profunde deschide o poartă către intuiţie. La un anumit nivel, acum ni se deschid mai multe opţiuni, apar noi perspective, pe măsură ce renunţăm la obiceiurile noastre mentale şi lăsăm potenţialul minţii flexibile şi creative să ne ilumineze înţelegerea.

Pe măsură ce renunţăm la acea conştiinţă de sine aparent fixă şi permanentă, putem vedea lucrurile într-un mod eliberat de lentilele obişnuite prin care vedem realitatea, eliberat de obstacolele care ne blochează perspectiva.

Această perspectivă neobstrucţionată asupra vieţii, ne spune budismul, este accesibilă tuturor: este starea naturală a minţii noastre, eliberate de obiceiurile constrângătoare. Întoarcerea” către această sursăjde înţelegere reprezintă o practică în sine – un exerciţiu al libertăţii care înlocuieşte treptat inerţia instituită de obiceiurile noastre mentale. La început, nu vom1 avea decât străfulgerări ale acestei libertăţi; mă ce vom reuşi să întărim această lugjdijatedibgră minpta nnactra va fi prinsă în continuare de vechile obiceiuri ale gândurilor şi sentimentelor cu care s-a obişnuit. Dar chiar şi aceste scurte străfulgerări ne vor arăta ce este posibil să realizăm

Dincolo de vraja obişnuinţei

L-am auzit pe Dalai Lama spunând în timpul unei discuţii că (dacă nu dăm un scop mai înalt vieţii nu vom reuşi să trăim decât 6 viaţă banală-pste 6 idee pe care o regăsim în multe tradiţii spirituale, formulată în feluri

diferite. De pildă, profesorul meu Tulku Urgyen vorbea de fiinţe obişnuite şi fiinţe neobişnuite. Diferenţa, aşa cum am înţeles-o eu, se referă la procesul, de transformare care culminează atunci când omul îşi recunoaşte şi îşi acceptă adevărata natură, fiind efibgraldă. atrăr. ţiilp nhârpiurilor salp mpntajo în acel moment, persoana respectivă nu ştie doar ce este înţelepciunea, este el însuşi înţelepciune – şi astfel are o mai mare capacitate de a fi de folos altora. Compasiunea este o expresie naturală a înţelepciunii, apare din natura altruistă a acesteia.

Fireşte că, la nivel relativ, gândurile şi percepţiile noastre obişnuite, obiceiurile noastre mentale sunt esenţiale; avem nevoie de ele pentru a ne putea croi drum prin viaţă. Însă budismul atrage atenţia asupra felului în care gândurile şi sentimentele noastre obişnuite ne limitează şi ne constrâng, îndepărtându-ne de o viziune mai amplă – şi mai liberă: JŞ[u frrphnâp g* marestor ffindurir ci doar să păşimdincolo dejcerrţă vrajei-le care o exercită ele.

Nyoshul Khen folosea uneori metafora pietrei filosof ale, care transformă tot ceea ce atinge într-un element mai nobil. Aşa cum o vedea el, piatra filosofală se referă la conştiinţa noastră. Cmd conştiinţa penetrează emoţiile care ne tulbură, începe alchimia.

m tradiţia budistă, transmutaţia – o alchimie interioară – nu înseamnă suprimarea sau respingerea obiceiurilor obişnuite ale minţii, ci eţifeejyea pofistrftde atracţia lor. În metafora alchimiei, plumbu Hiu este distrus Tcfdoar transformat în aur. La fel se întâmplă şi cu emoţiile noastre concentrate în jurul sineluifurul poate sta acoperit de pământ timp de mii de ani, dar îşi păstrează totuşi calităţile, esenţa sa naturală – aşa se întâmplă şi cu conştiinţa, atunci când este curăţată de sedir mentele obiceiurilor)

E limpede însă că este nevoie de un îndrumător care să cunoască scurtăturile acestui drum mai puţin umblat:

nu putem realiza acest lucru fără un învăţător calificat. Pericolele deziluziei sunt foarte mari; cel care păşeşte singur pe acest drum poate ajunge să creadă că s-a eliberat şi în realitate să continue să trăiască sub constrângerea. obiceiurilor. Trebuie să fie prudent, pentru că dacă păşeşte strâmb pe această cale, energiile urii, pasiunii şi mândriei pot să o ia razna.

Budismul tibetan foloseşte energiile emoţiilor ca parte a activităţii spirituale. Una dintre scrierile lui Vajrayana spune că energia primară este „forţa conducătoare a emoţiei şi gândului în stare-confuză şi compasiunea şi înţelepciunea în starea de iluminare". – Folosirea emoţiilor negative pentru obţinerea unor rezultate pozitive

Esenţa practicii contemplaţiei este aceea de a ne folosi de „toate experienţele ca de nişte ajutoare pentru calea noastră", după cum spunea călugărul budist Nyanaponika… în acest fel, duşmanii sunt transformaţi în prieteni, pentru că toate aceste tulburări şi forţe antagonice au devenit învăţătorii noştri.

Mă gândeam la acest pasâj în timp ce îl ascultam pe un tânăr afro-american dintr-un ghetou urban, în timpul unei conferinţe cu Dalai Lama despre pacea socială. Tânărul se plângea că ambulanţele ajung foarte greu în cartierul unde locuieşte el. Cu o intensitate arzătoare, a povestit cum într-o zi a chemat o ambulanţă în timp ce era cuprins de panica de a-şi salva prietenul care fusese înjunghiat de un hoţ. Şi minutele treceau, în vreme ce el încerca să oprească sângerarea prietenului său şi se ruga să vină ambulanţa mai repede. După o aşteptare care părea interminabilă, ambulanţa încă nu apăruse. Când, în sfârşit, a sosit ambulanţa, prietenul său era aproape mort din cauza cantităţii de sânge pe care o pierduse. Şi a murit în drum spre spital.

„Şoferii de pe ambulanţe nu se grăbesc niciodată când primesc un apel din cartierul meu, dar se grăbesc

întotdeauna dacă vine un apel dintr-un cartier mai bun", se plângea tânărul. „Este revoltător. Mă înfurii numai când mă gândesc. După ce a murit prietenul meu, m-am gândit cum m-aş putea răzbuna – mi-a trecut prin cap că poate ar trebui să dau foc la staţia de salvare".

Chiar dacă n-am fost de acord cu el, am putut să înţeleg cum frustrarea prin care a trecut l-a determinat să se gândească la o astfel de acţiune.

„Şi ştiţi ce voi face?", a continuat el.

Apoi a urmat o pauză apăsătoare, timp în care în mintea mea se derulau rapid tot felul de gânduri cu privire la ce ar putea să facă pentru a se răzbuna, la ce acte disperate l-ar putea împinge mânia sa încă vie.

După care, cu o mină înţeleaptă, tânărul a spus calm: „Am înţeles însă că violenţa nu este o soluţie – nu ar fi de niciun ajutor. Aşa că m-am înscris la un curs de şoferi de ambulanţă. Şi după ce o să capăt slujba, puteţi să fiţi siguri că vom ajunge în cartierul meu ori de câte ori vom fi chemaţi, cât mai repede posibil: „v/ – r

În viaţa de zi cu zi, ne confruntăm cu nenumărate provocări şi obstacole care trezesc energiile emoţiilor noastre. Dacă putem canaliza aceste energii către scopuri pozitive, aşa cum a făcut tânărul din cazul de mai sus cu mânia sa, reuşim să ne transmutăm emoţiile. „7

În budismul Vajrayana, în care învăţăturile ne recomandă nu să suprimăm sau să ne opunem acestor energii, ci să le transformăm, există un model şi un sistem util pentru a realiza acest lucru. Cunoscut sub numele de Cele Cinci Familii Ale Lui Buddha, sistemul descrie transmutarea fiecăreia dintre cele cinci energii majore şi tendinţele lor emoţionale: mânia, mândria, pasiunea, gelozia şi apatia.

Această metodă foloseşte emoţiile ca pe un vehicul spiritual, transformându-le energiile dintr-o formă iluzorie şi nevrotică într-una înţeleaptă şi iluminată. În această privinţă, abordarea se aseamănă cu alchimia emoţională,

ambele urmărind transformarea obiceiurilor noastre emoţionale, însă merge ceva mai departe, dutind emoţiile la nivelul alchimiei spirituale.

Deşi pentru practicarea acestei metode este nevoie de îndrumarea unui învăţător adept al budismului Vajrayana, ea poate oferi un model edificator şi plin de inspiraţie despre ceea ce putem face cu emoţiile noastre la un nivel profund: folosirea acestor energii emoţionale pe calea spirituală.

Familiile lui Buddha

Fiecare dintre cele cinci energii *sk* manifestă atât sub forma unei emoţii negative familiare, pe de o parte, cât şi ca înţelepciune, care reprezintă, aşadar, aceeaşi energie atunci când este eliberată, pe de altă parte. Energia iniţială nu se schimbă; numai felul ei de manifestare se va schimba. Fiecare individ, susţine vajrayana, are un stil personal unic – prezintă tendinţe de a experimenta o anumită energie emoţională şi astfel un mod caracteristic de a percepe şi de a acţiona. Într-un anumit fel – şi cu ajutorul alchimiei potrivite – această energie nevrotică se poate transforma în înţelepciune.

Aceste energii au fost descrise pe larg de Chögyam Trungpa. La nivel nevrotic, de exemplu, energia specifică mârnei este foarte familiară: o fixare agresivă asupra unui anumit mod de a vedea lucrurile, ostilitate şi o atitudine defensivă pronunţată: Oamenii mânioşi sunt închişi faţă de alte puncte de vedere, reacţionează foarte violent şi se ofensează uşor – pe scurt, sunt furioşi. În sistemul tibetan, mânia este asociată şi cu ascuţimea intelectului, care înfloreşte pe măsură ce energia agresivităţii estetransmutată într-o formă superioară. Devine astfel o luciditate ascuţită, asemeni unei oglinzi, care este flexibilă şi capabilă de a vedea lucrurile din multiple perspective, de a le evalua1 cu precizie şi de a le percepe cu o limpezime de cristal.

Energia specifică mândriei, la nivel nevrotic, apare

ca o atenţie narcisică acordată propriului sine. Narcisicul nu îşi aplică sieşi nicio limită; nicio autodisciplină, se vede pe sine ca fiind cu totul special, lăfăindu-se în admiraţia celor din jur, în ostentaţie şi în urmărirea unor scopuri frivole. În spatele faţadei mândriei se ascunde însă o teamă de ruşine sau de înfrângere. Când este* transmutată, aceeaşi energie transformă aceste temeri în seninătate. Această stare de siguranţă ne dă un sentiment de deschidere, de plenitudine, care încurajează generozitatea faţă de cei din jur, fie că este fizică, emoţională sau spirituală.

Pasiunea, în acelaşi sens de lăcomie, dorinţă şi poftă nevrotică, se poate manifesta sub forma seducţiei aparente a unei personalităţi isterice sau sub forma carismei hipnotice a unui fals artist. Apare ca b urmărire ispititoare, plăcută şi întotdeauna seducătoare a obiectelor dorinţei. Atunci când este transmutată, această energie ia forma conştiinţei discriminatoare – care este foarte atentă şi interesată de tot ce i se prezintă. Această luciditate interogativă deschide calea comunicării: ceilalţi oameni sunt văzuţi şi înţeleşi în individualitatea lor şi sunt priviţi cu simpatie şi compasiune.

Gelozia şi invidia se învârt în jurul comparaţiilor pe care individul le face între sine şi ceilalţi şi a judecăţilor care le însoţesc. La o extremă, aceasta poate deveni resentiment faţă de realizările altora şi o teamă paranoidă că aceştia vor realiza mai multe. Această atitudine evaluatoare alimentează* condescendenţa şi o înclinaţie agitată de a îndrepta lucrurile – adică de ale. face să fie aşa cum crede persoana respectivă că este mai bine – şi astfel de a-şi impune punctul de vedere. Atunci când este transformată, această energie nervoasă devine competenţă, permiţându-le activităţilor să înflorească. Acţiunile capătă scopuri precise, oportunităţile sunt cântărite şi posibilităţile sunt actualizate.

În sfârşit, 1 mai există şi energia sau lipsa de energie

dată de apatie, în cea mai rea formă, aceasta este identică cu indiferenţa şi lenea. Oamenii din această categorie aleg întotdeauna calea cea mai uşoară în viaţă, făcând ceea ce este mai uşor şi nu ceea ce trebuie sau este potrivit sau eficient. Când este transmutată, această energie devine o conştiinţă vastă, baza unei experienţe contemplative profunde. Se spune că, în forma sa iluminată, această energie inundă celelalte emoţii, adăugând linişte, vastitate şi înţelepciune modurilor obişnuite în care acestea se manifestă.

Folosirea emoţiei

Din perspectiva Familiilor lui Buddha, în sentimentele noastre sălăşluieşte un potenţial pozitiv. „Energia fiecărei emoţii are şi o latură pozitivă”, explică Tsoknyi Rinpoche Tîn ataşament şi râvnire există o înţelepciune discriminatoare – dacă nu-ţi doreşti nimic sau nu-ţi pasă de nimic, atunci nu vei discrimina nimic. Eără energia geloziei; nimic nu mai contează pentru noi; şi atunci nu mai există niciun progres – aceasta îţi dă energia să duci lucrurile la capăt. Acelaşi lucru despre mânie – energia sa poate conferi ascuţime şi claritate la ceea ce faci”.

În rândul multiplelor căi prin care budismul abordează emoţiile puternice, există trei trasee principale. Alegerea uneia dintre acestea depinde de abilităţile şi înclinaţiile noastre şi, de asemenea, de metodele de care suntem atraşi.

Dacă vom urma prima cale, vom încerca să abandonăm emoţiile tulburătoare: ori de câte ori acestea îşi vor face apariţia, vom încerca să le eliminăm sau să fim permanent atenţi ca acestea să nu ne ocupe iriintea. Obiectivul acestui gen de metodă contemplativă îl reprezintă ebminarea tuturor emoţidor careje pot tulbura minţea.

Peoaltă cale, practicantul va încerca să transforme emoţiile negative în emoţii pozitive. Această strategie

confruntă fiecare stare negativă cu antidotul său: bunăvoinţa plină de iubire cu agresiunea, de exemplu, sau seninătatea cu ataşamentul. Scopul acestei practici constă în înlocuirea unei emoţii negative cu contrapartea sa pozitivă.

Pe cea de-a treia cale – calea Vajrayana – emoţiile însele devin o parte a traseului spiritual. În loc să le elimine, această abordare foloseşte emoţiile negative la un nivel foarte subtil. Aceasta este, poate, calea cea mai dificilă; ea mai este numită şi „calea abruptă". Cea mai uşoară cale constă în a „renunţa pur şi simplu la acţiunile şi emoţiile negative", spune Chokyi Nyima. „Este mai uşor să renunţăm la ele decât să le transformăm şi este mai uşor să le transformăm decât să le utilizăm, să le luăm ca pe o cale". A face din emoţii o cale, adaugă el, este „riscant, dar în acelaşi timp foarte avantajos".

Din cauza acestor riscuri, folosirea emoţiilor puternice ca pe o cale cere ajutorul şi îndrumarea unui învăţător Vajrayana calificat. Însă chiar şi privită din afară, ca o atitudine inspiratoare, această abordare abruptă ne poate ajuta să ne raportăm la emoţiile noastre ca la nişte prieteni, şi nu ca la nişte duşmani. Le putem vedea astfel ca pe oportunităţi pentru a păşi pe calea înţelepciunii.

Calea Vajrayana cuprinde mai multe practici specifice, desemnate să lucreze cu aceste energii, cum ar fi meditaţiile asupra unei mandale care evocă şi transmută una dintre cele cinci energii emoţionale specifice. Metodele sunt individualizate, şi sunt recomandate discipolului de către învăţător în funcţie de temperamentul şi înclinaţiile acestuia. Însă la un nivel mai general> principiile implicate în aceste practici sunt instructive pentru toţi cei interesaţi să înţeleagă calea alchimiei interioare.

În mod paradoxal, cu cât o emoţie este mai puternică, cu atât poate să fie mai utilă în calitate de vehicul pentru trezire – cu condiţia să ştim cum să o folosim. Unul dintre

motivele pentru care-se-întâmplă acest lucru, aşa cum explică Tsoknyi Rinpoche, este acela câlgândurile cele mai primitive şi emoţiile cele mai puternice sunt mai uşor de sesizat" decât gândurile şi sentimentele subtile, care însoţesc aproape fără să ne dăm seama fanteziile şi închipuirile minţii noastre şi care ne pot seduce şi atrage în timpul zilei} sau chiar în timpul şedinţelor de meditaţilijpiotiile puternice sunt ca o scuturătură pentru conştiinţa noastră; ele răsar brusc şi ne stimulează atenţia De aceea, adaugă el, fiecare astfel de emoţie este o npprhinifafD (jf a ne frezi

Cum începe această transformare a emoţiei? Un străvechi text tibetan, „Aspiraţia lui Samantabhadra", ne dă o oarecare idee. Oportunitatea ca o emoţie confuză şi tulburătoare să fie transformată într-o formă mai rafinată şi iluminată apare atunci când putem face faţă la energia unei emoţii fără a mă.

nifesta ataşament sau respingere – cu calm, relaxaţi, într-o stare de atenţie clară.

Cheia stă în această calitate a atenţiei îndreptată asupra emoţiei. De regulă, încercăm, să scăpăm de o emoţie puternică pentru că ne deranjează. Însă în această abordare, emoţiile nu sunt evitate, ci, dimpotrivă, ajungem să fim mai aproape de ele. Vajrayana, spune Trungpa, „vorbeşte de încercarea de a privi aşa cum trebuie, în mod direct emoţiile şi sentimentele, de a le pătrunde esenţa", fără intervenţiajiici unei prejudecăţi. Aşa cum explică Tsoknyi Rinp oche-Dacă este eliminat ataşamentul centrat asupra sinelui, înţelepciuneapoate apărea din emoţiile puternice cu mai multă intensitate// El dă aici exemplul a două moduri în care putem să fim mânioşi. „Mânia ego-ului" cea mai obişnuită pentru noi – este egoistă> greoaie şi rigidă. Însă înţelepciunea energiei mâniei este uşoară şi se dizolvă repede.

De regulă, atunci când suntem mânioşi, subliniază el, mânia şi atitudinea noastră egocentrică *sunt* amestecate.

„Când sunteţi mânioşi, încercaţi să studiaţi cu atenţie atitudinea pe care o aveţi”, sfătuieşte Tsoknyi Rinpoche. „Sentimentul ca atare nu reprezintă o problemă – atitudinea este adevărata problemă. Dacă ne păstrăm egocentrismul rigid, vom face ceva care îi va răni pe ceilalţi. Atunci când suntem mânioşi, trebuie să încercăm să ne eliberăm de egoism, de concentrarea asupra propriului sine. Ceea ce trebuie să facem-este să renunţăm la ego: energia rămânef teoul dispare”. Deşi acest lucru poate părea a-i de realizat, adaugă el, pericolul este acela de a avea doar impresia că ştim cum să „dizolvăm ego-ul”, când de fapt nu facem altceva decât să-l reîntărim printr-o atitudine egocentrică mai subtilă.

Cei care ajung să stăpânească această cale petrec de obicei ani de-a rândul exersând. Pe măsură ce practica începe să-şi arate roadele, spune Tsoknyi, „cum nu mai există niciun proprietar sau îndrumător al emoţiilor, rămâne numai-potenţialul acestora”. Cu alte cuvinte, odată ce ataşamentul a dispărut, agresivitatea conţinută în mânie dispare, lăsând în urmă doar forţa pură a energiei emoţionale însăşi.

Calea către această eliberare de ataşament presupune o stare de conştiinţă foarte elevată. Aşa cum spune Lama Gendun.

Singura diferenţă între o emoţie şi înţelepciunea care îi corespunde este prezenţa sau absenţa luciditâţijij când suntem conştienţi de adevărata natură a lucrurilor, vedem cele Cinci înţelepciuni. Din acest punct de vedere, nicio emoţie nu este negativă, impură sau indezirabilă în sine. Se întâmplă doar ca noi să nu reuşim să vedem emoţiile aşa cum sunt de fapt”. Cu alte cuvinte, putem percepe o emoţie ca pe una dintre cele Cinci înţelepciuni – dacă am reuşit să stăpânim tehnica prin care ne putem elibera de propriul ego.

Emoţiile autoeliberatoare

(Mânia obişnuită se aseamănă cu gheaţa: este o stare

îngheţată a minţii, o atitudine fixă, de ostilitate iritabilă; energia pură de dinainte de îngheţarea sub forma mâniei se aseamănă cu apa) Atunci când o emoţie cum este mânia apare în mintea noastră, sfătuieşte Tsoknyi Rinpoche, „nu trebuie să respingem energia din spatele mâniei, ci numai conceptele şi gândurile care o alimentează. Putem renunţa la acestea şi în acelaşi timp să păstrăm energia. Atunci mânia se va transforma într-o înţelepciune având claritatea oglinzii, extrem de precisă”.

În mod asemănător, în cazul dorinţei, în momentul „în care atenţia devine interesată de dorinţele egocentrice, apare întrebarea «Cum pot să obţin acest lucru?»”, spune Tsoknyi. „Dar dacă ar fi doar energie fără ego, atunci această emoţie înseamnă a vedea cu claritate ceea ce este dorit”. y

Prin urmare, din perspectiva Vajrayana, obiectivul nu este acela de a înlătura emoţiile, ci de a le elibera. Aici există totuşi un risc: dacă nu avem uneltele elementare pentru a face acest lucru – dacă nu suntem în stare să eliminăm ataşamentul şi aversiunea la nivelul lor cel mai ascuns – atunci, spune Tsoknyi, „n-am făcut altceva decât să cădem într-o altă emoţie – şi nu ne-am eliberat”.

La modul ideal, emoţiile ar trebui să se autoelibereze, să devină libere de constrângerea reacţiilor noastre obişnuite din momentul în care apar în minte. „În clipa în care apare o emoţie, apare instantaneu încercarea de a ne raporta la ea. Dacă renunţăm la aceasta, emoţia se eliberează singură”, spune Tsoknyi Rinpoche. Cheia către o astfel de autoeliberare, adaugă el, este renunţarea to încercarea de a reacţiona, frv acest fel, „în momentul în care gândul este eliberat, emoţia se dizolvă”, lăsându-şi în urmă doar energia pură.

Maestrul budist Longchen Rabjam descrie foarte frumos această realizare:

Orice apare şi orice se naşte.

Toate lucrurile care proliferează şi durează la

expresii dinamice ale stării de conştiinţă Precum cele cinci otrăvuri emoţionale.

Indiferent de felul în care iau naştere, chiar aşa cum sunt.

Aduc o recunoaştere, o perfecţiune a energiei lor dinamice.

Iar apoi dispar în mod natural, fără să lase nicio urmă.

Din perspectivfolosirii emoţiilor negative ca o cale spirituală, Tulku Urgyen a spus că „în esenţă, cele trei otrăvuri sunt de fapt cele trei înţelepciuni/ Oricine ştie, explică el, că dacă luăm otravă adevărată putem să murim. Totuşi, în Tibet, unde în reţetele folosite de medigina naturistă sunt incluse şi cantităţi infime de ierburi otrăvitoare, se ştie că aceste otrăvuri pot să aibă şi efecte benefice. În acelaşi fel, spune el, „suferinţa poate fi transformată în înţelepciune”.

Tsoknyi Rinpoche comentează: „Este foarte important ca oamenii să ştie că emoţiile pot fi transformate, ca ei să aibă încredere în faptul că acest lucru este posibil”. Această transformare este tocmai alchimia emoţională, potrivit lui Tsoknyi: „Terapia *este* tocmai urmarea şi aplicarea acestei căi”.

Nivelurile alchimiei

Această alchimie – transmutarea emoţiilor – se poate produce la mai multe niveluri. Atunci tind această transmutare capătă forma practicilor spirituale, cum este metoda Familiilor lui Buddha, este nevoie de o execuţie extrem de atentă: trebuie să ne putem elibera până şi de cel mai subtil nivel al ataşamentului faţă de obiceiurile mentale care alcătuiesc edificiul ego-ului. O astfel de eliberare este în ea însăşi o eliberare spirituală. Aceasta presupune practici şi deprinderi extrem de anevoioase. Însă chiar dacă nu vom urma neapărat această cale, dar aspirăm la libertatea interioară, modelul oferit de Familiile lui Biiddha poate să fie o pildă pentru a-qgj-i porta

difentita-rggriijg noastr & mntii, ne poate ajuta să le vedem ca: pec-portunităţiţi nu ca pe ameninţări. dn loc să căutăm-alo-uprimirrră au să ne-băftdonăm propriile emoţii, putem să ne deschidem către ele în actul contemplaţiei.

Atunci când lucrăm cu propriile noastre tipare emoţionale putem observa aceste calităţi adaptative chiar şi la nivel relativ. Vocea interioară evaluativă a schemei perfecţionismului reprezintă o răsturnare negativă a unei abilităţi subiacente de a face distincţii ferme. Trufia arogantă a schemei îndreptăţirii arborează o încredere care poate fi folosită şi în scopuri pozitive. Senzaţia de lipsă şi de rănire care însoţeşte schema privaţiunii poate da naştere unei stări de conştiinţă plină de empatie şi de grijă faţă de ceilalţi, în acest sens, când ne îndreptăm luciditatea contemplativă asupra experienţelor noastre obişnuite ce presupun emoţii negative, realizăm o schimbare treptată, o trecere graduală de la rigiditate la deschidere. Această luciditate lipsită de reacţie, concentrată asupra senzaţiilor din corp, poate simţi energia emoţiilor, eliberându-le de constrângeri şi lăsându-le să curgă mai Uberiţ Dacăjie concentrăm această atenţie asupra propriilor gânduri, putem avea uneori intuiţii spontane. Pe scurt, atunci când ne relaxăm şi ne contemplăm tiparele emoţionale cujluciditate, acestea trec într-o anumită măsură printr-o transformare alchimică.

Calmul care ne permite să fim netulburaţi de o emoţie puternică ne oferă şi o nouă viziune, dându-ne posibilitatea să ne raportăm diferit la o experienţă. Dacă nu mai suntem sub magia emoţiilor, în loc să presupunem că trebuie să reacţionăm la ele sau trebuie *său* acţionăm în vreun fel determinaţi de ele, vom putea să învăţăm din ele. Putem să le contemplăm fără să ne mai gândim că ele neldefinebl, ei. ascultând. cuatenţie ce ne pot învăţa, lăsând aceste învăţăminte să ne pătrundă în suflet şi apoi lăsând sentimentele să îşi urmeze drumul lor.

În aqest. fel, emoţiile negative pot să fie asemeni

vizitei pe care o facem unor prieteni, ne pot îmbogăţi viaţa dacă ştim să le folosim? Aung Sang Sui Kyi, curajoasa lideră a opoziţiei la dictatura militară din Birmania-este şi discipol, de multă vreme, al lui Sayadaw U Pânditay un maestru al contemplaţiei şi unul dintre învăţătorii mei. Sui Kyi a spus odată că nu este furioasă pe opresorii ei, dictatorii. militari din Birmania, pentru că nu îi este teamă de ei – este liniştită. A folosit anii de arest la domiciliu ca pe o ocazie de a exersa practica meditaţiei, chiar şi atunci când se străduia să menţină vie flacăra rezistenţei politice în rândul compatrioţilor ei.

Calmul şi liniştea ei sufletească, chiar după ani întregi de ameninţări şi brutalităţi, stau mărturie pentru una dintre cele mai alese calităţi ale spiritului uman (capacitatea de a transforma adversitatea prin deşteptarea potenţialului ascuns în fiecare dintre noi Tftceastă pace sufletească i-a permis să lanseze un mesaj de speranţă şi solidaritate în faţa tiraniei politice. Aung Sang Sui Kyi a găsit calea de a transforma teama şi mânia în acţiune plină de compasiune.

Există, desigur, cu mulţime de exemple de acte similare de curaj şi compasiune din partea unor oameni care nu practică metoda contemplatiei. (Compasiunea este o calitate naturală a omului, o calitate pe care practica spirituală o poate dezvolta, dar care vine din chiar esenţa fiinţei umanei

Ascultarea adevărului

Una dintre satisfacţiile muncii de terapeut este oportunitatea de a vedea cât de oneşti sunt oamenii cu sine, de a vedea dt de multă încredere şi deschidere vine din această onestitate şi câtă forţă a adevărului. Adevărul istoriei personale a altei persoane rezonează cu propria noastră experienţă – este unul dintre modurile de a obţine o conştiinţă mai clară cu privire la legăturile care există între noi toţi.

„Ceea ce joacă un rol – transfigurant atât de mare”

spune Perna Chodron, o călugăriţă budistă de origine americană, „este curajul de a te privi pe tine însuţi şi de a nu renunţa. la hnjp *wvi fi* l.i-Tpri negaiirânH nP contruntăm cu aceste lucruri, dezvoltăm o atitudine de compasiune pentru umanitatea din care facem cu toţii parte. Când suntem pregătiţi să ne expunem propriile defecte, expunem şi o parte a inimiinn-ggecătre ceilalţi.

Apoi? ea adaugă7™Este destul de curios că foamenii reacţionează mai mult la onestitatea noastră decât la imperfecţiunile, noastre. Oamenii rezonează cu eroismul unui individeare este suficient de curajos încât să-şi manifeste suferinţa".

Lg nivel relativ/suntem cu toţii conectaţi prin intermediul istoriilor noasirepersonale împărtăşite, tot aşa cum, la cuvefultim, suntem conectailprin natura noastră umană comun-l

Această apropiere deâdevăru Tcelorlalţi îmi aminteşte cum lucrează sistemul imunitar din organismul nostru pentru a ne menţine sănătoşi. Celulele sistemului imunitar aleargă peste tot în organism prin vasele de sânge, ataşându-se temporar de celelalte celule prin receptori care stabilesc o identitate comună şi apoi merg mai departe. Este ca şi cum celulele imunitare circulă în cadrul comunităţii corpului, întrebând fiecare celulă întâlnită în drum: „Hei, suntem asemănătoare?" şi apoi merg la următoarea şi îi pun aceeaşi întrebare „Hei, suntem asemănătoare?"

Prin această recunoaştere mutuală, celulele imunitare stabilesc o solidaritate în cadrul imensităţii şi diversităţii de celule din organismul uman. Şi tind apare un virus sau o bacterie care ameninţă cu boala, celulele imunitare se grăbesc să ajungă acolo, sacrificându-se cu altruism pentru a proteja întregul. În mod asemănător, atunci tind ascultăm povestea altei persoane, simţim în mod firesc compasiune faţă de ea.

O iubire plină de înţelepciune

Atunci tind practicăm contemplaţia, ne antrenăm mintea pentru a ţine permanent trează această luciditate, astfel iritit să se poată concentra asupra oricărei experienţe pe case; o trăim: O mare parte a acestei lucrări s-a concentrat asuptra felului în care putem dezvolta această abilitate. Însă acest lucru pentru care ne antrenează contemplaţia există deja în mod natural în mintea noastră – este pur şi simplu prezenţa deplină a acestei lucidităţi, care de regulă este acoperită de obiceiurile neatenţiei., i; –…r

Această luciditate poate apărea spontan în viaţă – atunci când ne aflăm în mijlocul unui peisaj natural, de pildă/privind un apus: de soare, într-un moment de dragoste sau atunci când: suntem absorbiţi de un proiect creativ care ne captivează toată atenţia. Uneori; această luciditate deplină poate apărea în mod spontan şi atunci tind manifestăm compasiune faţă de cineva sau atunci tind comunicăm foarte sincer şi profund cu cineva.

Atunci când ne deschidem faţă de sentimente pe care le-am evitat, poate ani de zile, descoperim că nu mai trebuie să ne fie teamă de ele* A fi în stare să priveşti cu onestitate propria minte, propriile reacţii şi tipare emoţionale cere într-adevăr curaj. E nevoie de tărie de caracter să ne putem privi cu sufletul deschis propriile temeri şi sentimente şi să nu fugim de ele, să nu ne ascundem şi să nu ne reprimăm propriile simţiri Pentru a putea realiza acest lucru trebuie să empatizăm cu noi înşine, să păstrăm mereu legătura cu experienţele oricât de multe neplăceri, dureri sau disconfort ne-ar aduce. Presupune a avea o atitudine plină de bunăvoinţă faţă de propria noastră persoană.

Însă confruntarea cu propria imperfecţiune, cu propria noastră suferinţă, dă naştere în mod natural şi la o atitudine plină de compasiune faţă de ceilalţi semeni. Din recunoaşterea propriilor noastre imperfecţiuni poate să apară o acceptare profundă a celor din jur şi o empatie

faţă de problemele acestora. Adevărul suferinţei nu aduce cu sine doar oportunitatea de aprofundare a înţelegerii, ci şi de aprofundare a compasiunii. Sentimentul nostru de izolare poate să se dizolve. Mai puţin absorbiţi de propria noastră suferinţă, putem să devenim mai deschişi la suferinţa altora. g-jî: Dacă reuşim să ne eliberăm minţile, putem avea mai mul-Wedmpasiune pentru ceilalţi. Libertatea ultimă înseamnă a renunţa definitiv la tiparele noastre obişnuite – un nivel al libertăţii la care se ajunge, firește, numai după o practică spirituală îndelungată. Această cale duce în cele din urmă la eliberarea de-a taşament, care ne permite să evităm să punem din nou în mişcare vechile obiceiuri. Vom putea experimenta astfel un nou gen de sănătate psihică – eliberarea de atracţia obiceiurilor emoţionale oferă prospeţime şi flexibilitate minţii, o stare de bine fiinţei noastre.

Scrierile budiste vorbesc despre eliberare ca fiind o eliberare atât de temeri, cât şi de speranţe – dincolo de dorinţa sau teama de viaţă. Această eliberare de preocupările interioare ne permite să fim mai conştienţi de noi înşine, să răspundem mai bine chiar şi celor mai subtile nevoi ale fiinţei noastre.

Această stare de linişte sufletească permite o mai mare empatie faţă de ceilalţi. Odată ce ne-am eliberat de atracţia schemelor noastre – de modurile noastre obişnuite de a apăra, dea calma şi de a proteja eul – suntem mai liberi să observăm nevoile celor din jur. Când nu mai căutăm la cei din jur ceva care să fie în folosul nostru egoist, suntem mai deschişi şi mai atenţi, mai generoşi şi mai blânzi. De aceea învăţăturile budiste spun că adevărata compasiune provine din altruism.

Maestrul Zen Ryokan, vorbind despre această compasiune, spunea: „Aş vrea ca hainele mele să fie atât de largi, încât să cuprindă suferinţa tuturor oamenilor din lume”.

În cele din urmă, alchimia emoţională conduce la

înţelepciune şi compasiune. Această topire a obiceiurilor noastre de a ne agăţa şi de a fi atraşi de lucruri, de a ne concentra permanent asupra propriei persoane scoate la iveală o compasiune plină de înţelepciune. Apare un sentiment al legăturii noastre cu toţi ceilalţi semeni, o dorinţă profundă ca toţi semenii noştri să ajungă să experimenteze această libertate.

A fi martor

Bemie Glassman, un învăţător Zen de origine evreiască, mi-a povestit odată despre o şedinţă de meditaţie pe care a realizat-o în lagărul de concentrare de la Auschwitz. Sute de mii de evrei, ţigani, luptători din rezistenţa poloneză şi alţi „inamici ai statului nazist" au trecut prin acest lagăr în drumul lor către execuţie. Acum, după cinci decenii, oamenii din diferite ţări s-au adunat la acest monument trist al dezumanizării pentru a medita şi a se reculege.

Starea lui Bemie în acele momente a fost una contemplativă: nici rezistenţă, nici judecată, doar o acceptare a realităţilor, a sentimentelor şi a gândurilor aşa cum îi veneau şi dispăreau din minte. A stat pur şi simplu şi a privit şi a ascultat reacţiir le oamenilor din jur. A văzut că germanii se simţeau vinovaţi, iar polonezii neajutoraţi în faţa acestui monument al cruzimii umane şi a simţit compasiune pentru moştenirea istorică pe care erau nevoiţi să o poarte ei.

„Ce ai simţit ascultându-le istorisirile?", l-am întrebat.

„La început, eşti foarte conştient de diferenţele dintre ei", mi-a spus Bemie. „S-au spus vorbe foarte grele şi dureroase. Dar eu am stat doar şi i-am ascultat pe toţi. În cele din urmă, fiecare simţea că a fost auzit. Au început apoi să se lumineze, odată ce se simţeau ascultaţi şi simţeau compasiunea celor din jur. Apoi, după o vreme, începeai să simţi că ai fost doar un martor la toate acestea: durerea şi suferinţa, bucuriile şi izbânzile. Pe măsură ce

toţi am început să avem acest sentiment de a fi fost pur şi simplu nişte martori, a apărut un sentiment de comuniune, în pofida tuturor diferenţelor dintre noi”.

Aşa cum Bemie a adoptat această luciditate neutră, de martor, faţă de emoţiile celor din jur, şi noi putem face acelaşi lucru cu sentimentele care vin şi pleacă din inimile noastre. Emoţiile care o iau razna „sunt responsabile pentru toate conflictele din lume”, spune Lama Yeshe, de la; doi copii care se bat pentru o bucată de ciocolată la două popoare care se luptă pentru propria lor supravieţuire”.

Schemele pot fi văzute ca operând la scară globală, la nivel colectiv. Uneori mă gândesc că lumea este o familie uriaşă, care nu funcţionează aşa cum trebuie, unele popoare acţionând în virtutea impulsului tendinţelor lor de agresivitate, de lăcomie, de a controla sau de a subjuga. Există totuşi şi acele momente în care obţinem o perspectivă superioară asupra tuturor acestor conflicte, ca atunci când astronauţii care au înconjurat globul pământesc pentru prima dată au descris frumuseţea planetei noastre văzută din cosmos, dincolo de toate barierele şi graniţele naţionale.

Tiparele noastre emoţionale pot reprezenta o forţă care separă oamenii sau, dacă ne eliberăm de ele, care ne uneşte pe toţi laolaltă. Depinde doar de noi. Atunci când reuşim să respectăm părerile e altora chiar dacă nu suntem de acord cu ce susţin ei, putem să ne ascultăm unii pe alţii şi să aflăm ce perspectivă are fiecare, A ne privi din afară schemele colective ne permite să ne strângem mâinile unii altora.

Efortul de a risipi pe cât posibil aceşti nori care ne întunecă mintea ne ajută să minimalizăm obstacolele pe care le reprezintă. Totul depinde de felul în care ne folosim experienţa emoţională, atât în viaţa de zi cu zi, cât şi în practicarea contemplaţiei.

Drumul se bifurcă. O cale duce către complicaţii şi

mai mari, reactivitate şi o îngroşare a norilor confuziei, cealaltă duce către o conştiinţă elevată şi o înţelepciune plină de compasiune. În fiecare clipă alegerea ne aparţine.

Mulţumiri

Le sunt recunoscătoare mai multor persoane pentru ajutorul acordat la scrierea acestei cărţi.

Tuturor maeştrilor mei, care mi-au împărtăşit comoara înţelepciunii şi m-au călăuzit cu compasiune: Sfinţia Sa Dalai Lama, Nyoshul Khen Rinpoche, Tulku Urgyen Rinpoche şi celor patru fii ai lui, care continuă tradiţia sa – Chokyi Nyimă Rinpoche, Chokling Rinpoche, Tsoknyi Rinpoche şi Mingyur Rinpoche – şi lui Sayadaw U Pândita.

Soţului meu Daniel Goleman, care a trăit şi a respirat alături de mine, aş putea spune, această carte; el a contribuit în mod altruist cu toate capacităţile sale de editor şi a îmbogăţit lucrarea cu cunoştinţele sale din neurologie şi din ştiinţele cogniţiei; îi mulţumesc inclusiv pentru marea lui dragoste şi pentru prietenia loială şi de asemenea pentru că a fost un partener de discuţii extraordinar.

Pacienţilor mei şi celor care au participat la seminalii, pentru sinceritatea curajoasă de care au dat dovadă, pentru încrederea pe care mi-au acordat-o şi pentru faptul că au făcut ca această carte să prindă viaţă.

Familiei mele, pentru dragostea lor şi pentru că au fost atât de apropiaţi de mine: Julie Bennett-Blue, Bill Bennett, Diana Broderick, Gilda Barracano, Jack Blue, Hanuman, Gov şi Hazel Goleman.

Lui Erik Hein Schmidt – deşi el insistă că nu a făcut altceva decât să „facă pe pontiful”; a fost o sursă nepreţuită de cunoştinţe, înţelepciune şi remarci pline de duh. El doreşte să transfer aceste mulţumiri profesorilor săi, Tulku Urgyen Rinpoche, Chokyi Nyima Rinpoche şi Tulku Perna Wangyal.

Lui Jeffrey Young, pentru îndrumarea lui plină de

ingeniozitate în terapia schemelor şi pentru modul minunat în care a îmbinat atenţia sensibilă cu măreţia viziunii unui învăţător.

Lui Jon Kabat-Zinn, pentru îndrumările sale pline de inspiraţie din perioada pe care am petrecut-o la clinica pentru reducerea stresului prin contemplaţie din cadrul Universităţii Massachusetts, pentru înţelepciunea sa populară, de pionierat şi pentru că a păstrat neatinsă tradiţia contemplaţiei, făcând-o în acelaşi timp accesibilă pentru cât mai mulţi oameni.

Jessicăi Brackman, pentru sugestiile sale editoriale foarte preţioase şi pentru sprijinul acordat pe tot parcursul elaborării lucrării.

Lui Cathy Flannigan, pentru consultaţiile generoase şi strălucite pe care mi le-a acordat cu privire la terapia schemelor, pentru încurajările de a încerca să explorez noi teritorii în cuprinsul cărţii şi pentru râsul său irlandez încântător.

Cititorilor mei: Lynn Schroe-er, Sunanda Marcus, Lila Anderson şi Deborah Klimburg, pentru comentariile pătrunzătoare şi pentru entuziasmul lor – şi lui Naomi Wolf, pentru sugestiile sale editoriale strălucite. Lui Susan Griffin, pentru îndrumarea ei preţioasă şi pentru înţelepciunea pe care o are în ceea ce priveşte scrisul.

Lui Sharon Salzberg, pentru sprijinul ei prompt, sfaturile clare şi spiritul generos cu care a fost alături de mine pe tot parcursul elaborării cărţii. Lui Ram Dass, pentru conversaţiile pline de inspiraţie pe care le-am purtat cu el şi pentru viziunea pe care o are asupra muncii noastre şi pentru înţelepciunea lui neconvenţională.

Lui Richard Gere, pentru viziunea artistică inspiratoare şi sfaturile creative. Lui Jonathan Cott, pentru comentariile sale perspicace şi informaţiile valoroase despre alchimie.

Lui Josh Baran, pentru entuziasmul său în încercarea de a găsi un subtitlu potrivit şi celorlalţi care i s-au

alăturat: Amy Gross, Mark Epstein, Helen Tworkov, Mark Matousek şi Carey Lowell.

Lui Anne Milliken şi lui Jane Wright, pentru înţelepciunea lor vindecătoare. Lui David Berman, pentru că m-a ajutat să dezvolt o relaţie sănătoasă cu computerul meu.

Lui Joseph Goldstein şi lui Sharon Salzberg; pentru anii în care am călătorit împreună în teritorii îndepărtate din Asia, pentru a studia cu maeştrii noştri de meditaţie, perioadă în care am primit multe dintre învăţăturile care sunt cuprinse în această carte. Şi altora care m-au ajutat să iau legătura cu profesorii mei: Francisco Varela, Erik Perna Kunsang, Marcia Schmidt, Surya Das, Alan Clements şi Robert Thurman. Îi mulţumesc Marciei Schmidt, pentru devotamentul plin de altruism cu care mi-a pus la dispoziţie învăţăturile despre dharma. Lui Achan Amaro pentru sfatul său înţelept.

Lui John Erskine şi lui Mads Julius Neilson, pentru consultaţiile de fizică. Şi prietenilor mei de la centru de meditaţie din Danemarca, pentru discuţiile despre conexiunile dintre fizică şi dharma pe care le purtam până târziu în noapte, sub un cer prins de crepusculul nordic – momente ca acelea mă fac să regret că am încheiat lucrul la această carte.

Editorului meu Linda Loewenthal, pentru sugestiile sale editoriale precise şi foarte preţioase şi pentru că-mi împărtăşeşte viziunea; pentru faptul că a luat această carte în serios şi totuşi a fost întotdeauna gata să râdă; şi pentru că m-a făcut să mă simt ca acasă în lumea editorilor. Şi tuturor celor de la Harmony Books, pentru sprijinul lor susţinut şi entuziasmul sincer.

Agentului meu literar, Eileen Cope, pentru extraordinara pricepere de care dă dovadă în ceea ce face, sfatul ei nepreţuit, sprijinul entuziast şi pentru că a făcut posibil ca această carte să ajungă unde trebuie.

Lui Amy Fox, Beth Ellen Rosenbaum, Rowan Foster,

Buzz Bussewitz, Jami Fisher, Catherine Ingram, Kate Wheeler, Jocelyn Sylvester, Deborah Wolf, Bodhi şi Yeshe, pentru ajutorul pe care mi l-au dat de atât de multe ori.

Şi tuturor celor care m-au inspirat chiar fără să ştie, prin darurile inimilor lor pline de înţelepciune.

— … – riÂAH

Cuprins

Cuvânt înainte / 7
PARTEA ÎNTÂI Alchimia emoţională
1. O alchimie interioară / 11
2. O compasiune înţeleaptă / 26
3. Calităţile tămăduitoare ale contemplaţiei / 39
4. Un model al minţii / 73
PARTEA A DOUA Lucrurile aşa cum par ele
5. Obiceiul emoţional / 89
6. Schemele imprimate de lumea înconjurătoare / 117
7. Cum funcţionează schemele / 137
PARTEA A TREIA O terapie prin contemplaţie
8. Multiplele utilizări ale contemplaţiei / 157
9. Ruperea lanţului / 182
10. Schimbarea obiceiurilor / 199
11. Modelarea emoţiilor / 219
12. Nu e nevoie să daţi crezare gândurilor proprii / 246
13. Relaţiile / 269
14. Cercul vieţii / 291
15. Etapele vindecării / 311
PARTEA A PATRA Alchimia spirituală
16. Modificările perceptuale / 335
17. Explorarea minţii / 354
18. O nouă perspectivă asupra suferinţei / 373
19. Fie ca înţelepciunea să ia locul confuziei / 390
Mulţumiri / 413

CURTEA VECHE PUBLISHING.